BOWLING

Cum să vă însuşiţi tehnica exécuţiilor pentru a realiza un scor maxim

John Jowdy



John Jowdy

BOWLING

Cum să vă însușiți tehnica eXecuțiilor pentru a realiza un scor maxim

Tradudere din limba engleză:
Adina Simionescu
Ileana Braicu

Să vă țină ce mult flerul acesta, și să aveți călcâiul pe urmele celor de aici. De la un împătimit / [signature] 25.03.06

Editura ASAB
București, 2006



Ediția originară:

BOWLING EXECUTION

Master tehnique, maximize your score!

John Jowdy

Human Kinetics
Web site: www.HumanKinetics.com
United States: Human Kinetics, P.O. Box 5076, Champaign, IL 61825-5076
800-747-4457
e-mail: humank@hkusa.com

Printed in the United States of America.

Ediția în limba română:

Editura ASAB
B-dul Unirii, nr. 14, bl. 6A, mezanin,
cod poştal 040106, Bucureşti
tel. 021-336.38.95
fax. 021-336.38.93
www.asab.ro
e-mail: comercial@asab.ro

~~Consultant științific: Mihai Popescu - Vicepreședinte al Federației Române de Popice-Bowling~~

Coordonare tehnică: Nicolae Diaconu

Redactare: Andrei Ioan Lazăr

Grafică copertă: Andreea Raluca Grosoșiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JOWDY, JOHN
Bowling: cum să vă însușiți tehnica execuțiilor pentru a realiza un scor maxim / John Jowdy. - București: Editura ASAB, 2006
Bibliogr.
ISBN 973-7725-11-5

796.31

Dedic această carte soției mele, Brenda: prietena mea cea mai bună, redactorul meu, inspirația mea și dragostea vieții mele. Ea a contribuit cel puțin la fel de mult, dacă nu și mai mult decât mine, pentru ca această carte să devină realitate. Contribuția ei este inestimabilă.

Cuvânt înainte

Eu nu am cine știe ce talent de scriitor. Sunt un jucător de bowling *de talie medie și un pescar mâna-ntâi. De obicei, când încep să scriu ceva, mintea mi se golește de gânduri. Însă când am început să scriu această prefață pentru cartea lui John Jowdy, cuvintele au început să izvorască unul după altul. Cred că mi-a fost atât de ușor să o scriu pentru că este pur și simplu adevărul.*

Talentul poate fi măsurat în multe feluri. Capacitatea de a arunca o minge de baschet de la aproape zece metri cu maximă precizie, de a conduce o mașină de curse cu viteze care depășesc imaginația omenească și de a arunca fără cusur o bilă de bowling *către țintă reprezintă adevărate daruri de la Dumnezeu. În majoritatea cazurilor, asemenea talente zac adânc ascunse în interiorul nostru, noi rătăcind fără țintă până când ele ies la iveală. Capacitatea cuiva de a-și descoperi un astfel de talent este un dar în sine.*

În primii șapte ani din cariera mea de jucător profesionist de bowling *bâjbâiam fără să știu de ce nu puteam să îmi valorific tot potențialul. În lupta de a-mi câștiga existența din* bowling, *țelul meu era să ating un nivel mediu de performanță.*

Știam că uneori, binecuvântarea îmbracă forme stranii. Adesea nu ne dăm seama ce înseamnă, până când nu vedem rezultatele. Pentru mine, binecuvântarea a venit sub forma unui domn în vârstă, fudulindu-se cu un trabuc de vreo 30 cm, învârtindu-se prin jur de parcă ar fi fost stăpânul locului. Nu îmi puteam închipui nimic despre el, decât poate că este comis voiajor pentru Columbia 300®.

*La sfârșitul primei competiții PBA (*Professional Bowling Association – *Asociația Jucătorilor Profesioniști de* Bowling*) la care am participat în 1985, el s-a apropiat de mine, mi-a pus mâna pe ceafă și mi-a spus: „Dumneata mergi cu mine." Mi-a spus că văzuse destui jucători buni luptându-se să obțină recunoașterea. El m-a convins să mă alătur lui și altor doi jucători PBA, David Husted și Kent Wagner, într-un alt centru de* bowling, *pentru a ne antrena. Era hotărât să mă învețe arta balansului liber al brațului. La început am ezitat, dar neavând nimic de pierdut, am luat cea mai inteligentă hotărâre din cariera mea. Mi-am înăbușit mândria interioară și am ascultat ce avea să-mi spună. Prima oră mi-a produs o stare puțin confuză. Îmi pusesem în gând să îmi deschid*

parașuta și să mă lansez, dar am hotărât să mai continui puțin experimentul. Acesta a fost momentul de grație care mi-a lansat cariera către Galeria Celebrităților PBA.

Ce mult poate să însemne o oră! Din inima lui, John Jowdy mi-a oferit cheia unei cariere de succes ... pe gratis. După cinci săptămâni, câștigam prima mea competiție care mi-a deschis drumul pe calea pe care atâția jucători de bowling *tânjesc să pășească, Turneul Campionilor Firestone, urmată de alte zece titluri consecutive.*

Jowdy a fost binecuvântarea vieții mele. Nu sunt mulți cei care să dea atât de mult, fără să ceară nimic în schimb. De-a lungul anilor, mulți alți jucători au beneficiat de talentul lui și au cules nenumărate titluri în competițiile PBA. Știu și că a însemnat mult pentru unele dintre cele mai mari vedete ale turneului PWBA, printre care celebrități ca Aleta Sill, Betty Morris și Nikki Gianulias.

Datorită talentului înnăscut, experienței, devotamentului și caracterului deschis ale lui John, mulți au putut să își îndeplinească visele la care aspirau. Acum, după ce măiestria și sfaturile lui au fost adunate în această carte, aveți și dumneavoastră șansa să beneficiați de talentul lui.

Așadar, talentul nu trebuie să se manifeste doar prin abilitate fizică. El poate să se manifeste și ca un al șaselea simț, care să conducă spiritul încrezător spre culmile măreției. Îndrumările lui John ne-au condus pe mulți dintre noi către Galeria Celebrităților. Felul de a-și dărui, în mod altruist timpul și talentul, i-au câștigat lui John dreptul de a trece același prag. El a fost inclus de patru ori în Galeria Celebrităților, începând cu Galeria Celebrităților PBA din 1988. El este singura persoană inclusă în Galeria Celebrităților pentru activitatea sa de antrenor. John Jowdy și-a câștigat dreptul de a fi desemnat ca cel mai bun din lume.

Cu cele mai profunde mulțumiri,
David Ozio
Membru în Galeria Celebrităților PBA și
Jucătorul anului 1991

Prefață

S-au publicat nenumărate cărți despre tehnicile corecte în bowling. *Multe dintre ele au un caracter informativ și sunt utile din punct de vedere tehnic pentru jucătorii de* bowling *începători, dar nici una nu oferă o imagine mai profundă asupra celor mai sensibile amănunte ale acestui sport decât* BOWLING – cum să vă însușiți tehnica execuțiilor pentru a realiza un scor maxim. *Această carte vă va ajuta să puneți cap la cap tot ce ați învățat deja. În sfârșit, principiile de executare corectă a unei aruncări vor deveni ușor de aplicat. Nu numai că veți înțelege mai bine importanța detaliilor jocului, dar veți și învăța cum să utilizați aceste informații și să realizați aruncări de calitate, în orice condiții.*

Modificările intervenite în procedeele de întreținere a pistei și potențialul tot mai ridicat al bilelor din uretan, cu conținut de materiale reactive și pro-active, a așternut o umbră de îndoială asupra manualelor de bowling, *scrise înainte de 1990. Am tot respectul pentru antrenorii și instructorii care continuă să predea tehnicile de joc practicate înainte de 1990, dar multe dintre aceste metode s-au perimat și se dovedesc inutile. Aceste tehnici pot să nu afecteze jocul în condiții de club local, sau de pistă reabilitată, dar pot avea un efect nedorit asupra rezultatelor în condiții care impun executarea unor aruncări de calitate.*

Ceea ce propun eu se bazează pe principii moderne și metode a căror eficacitate a fost testată și dovedită în campionatul Asociației Jucătorilor Profesioniști de Bowling *(PBA[*]). Această carte se adresează jucătorilor serioși de* bowling, *care preferă să joace în competiții cu un înalt nivel calitativ al aruncărilor. Ea nu se adresează jucătorilor care se mulțumesc cu înșelătoarele rezultate medii obținute pe o pistă blocată[**].*

Conceptele reflectate în această carte pot fi incluse în stilul individual al oricărui jucător de bowling. *Ele nu impun modificări drastice ale tehnicii de joc, ci se concentrează asupra tehnicilor care sunt esențiale pentru obținerea unor rezultate maxime.*

---

[*] Fondată în 1958. Organizează turneul profesioniștilor PBA.

[**] Pistă tratată prin metode de ungere care stabilesc anumite traiectorii, pentru obținerea unui scor ridicat.

Veți afla pur și simplu, cel mai des recomandat și mai eficace mod de a executa aruncările în bowling, *al cărui martor am fost în mai bine de 50 de ani de studiere și observare a celor mai mari jucători din istoria acestui joc. Pe măsură ce veți citi, veți recunoaște problemele cu care vă confruntați în propriul dumneavoastră stil de joc. Apoi, veți afla soluțiile, când veți vedea cum am ajutat pe unii profesioniști să depășească aceleași probleme.*

*Profesioniștii trebuie să execute aruncări de calitate. Execuția lor trebuie să fie perfectă. Aceasta datorită faptului că pistele PBA impun condiții care sunt diferite de condițiile obișnuite de club. Schemele de ungere**** *diferă mult în turneul PBA. Punctele de* break**** *se schimbă de la zi la zi și de la o săptămână la alta. Există o primă pentru aruncările de calitate. Viteza și poziția mâinii au un rol hotărâtor. Este esențială abilitatea de a schimba unghiul nu numai de la o zi la alta, sau chiar de la o oră la alta, dar adesea, și de la o pistă la alta.*

Când primesc „botezul focului", mulți dintre jucătorii care trec de la condițiile pistei obișnuite la cele cu un grad mai ridicat de competitivitate sunt dezamăgiți, mai ales cei care au un palmares de rezultate impresionante în competițiile de ligă și campionatele de amatori. Începătorii pot face carieră rapid și cu succes în alte sporturi profesioniste, dar foarte rar se înregistrează succese rapide în jocul profesionist de bowling.

Această carte este de ajutor pentru jucătorul de bowling *care este dispus să progreseze prin perfecționarea tehnicilor de joc și nu depinde de bile sofisticate sau de condiții de pistă reabilitată. Centrele de* bowling *lansează o provocare la nivelul întregii țări, prin promovarea „ligilor sportive". Aceste ligi reintroduc jocul de* bowling *ca sport și ridică standardele de evaluare a jucătorilor cu potențial competitiv. Jucătorii neprofesioniști trebuie să se corecteze, bazându-se pe capacitatea lor de executare a aruncărilor și de descifrare a pistelor. Această carte este un ghid de executare a aruncărilor de calitate în modul cel mai eficient, cu minimum de efort! Veți simți ce înseamnă mândria și satisfacția jocului de* bowling *în competiții adevărate.*

*** Ungerea mai intensă a anumitor porțiuni de pe pistă cu scopul de a favoriza anumite traiectorii se regăsește, de obicei, într-o schemă de ungere. *(n.t.)*

**** Punctul în care bila își orientează traiectoria către ținta stabilită. *(n.t.)*

Mulțumiri

Chiar dacă privilegiul de a scrie această carte mi-a fost oferit de experiența, cunoștințele și talentul meu în bowling, *doresc să mulțumesc și celor care au contribuit la evoluția mea și la succesul meu ca antrenor și ca scriitor.*

În primul și în primul rând, aș vrea să mulțumesc familiei reprezentate de producătorii de bile de bowling *Columbia 300, compania la care lucrez de peste 40 de ani. Columbia mi-a oferit ocazia de a urmări campionate, atât profesioniste, cât și de amatori pe întreg teritoriul Statelor Unite, cât și în alte părți ale lumii. Doresc în mod deosebit să mulțumesc fondatorilor companiei, domnul și doamna Roger Zeller și succesorului domnului Zeller, Ronald Herrmann, pentru sprijinul și prietenia lor. Am fost și continui să fiu tratat mai degrabă ca un membru de familie, decât ca un angajat. Din conducerea care mi-a îndrumat pașii de început la Columbia au făcut parte și Pepper Martin și John Rizzo. În prezent, am norocul să lucrez sub conducerea dinamică și înțelegătoare a Președintelui Mike Allbritton și a Vicepreședintelui Roger Vessell.*

Trei dintre cei mai cunoscuți autori despre bowling *din America, Dick Evans, Joe Lyou și Chuck Pezzano, merită recunoștință pentru cuvintele de încurajare și sugestii, cât și pentru prietenia arătată.*

Toată aprecierea mea Președintelui PBA, Steve Miller și personalului PBA, în special lui Kirk Von Krueger, Beth Marshall și Russ Twoey, pentru ajutorul dat din toată inima la organizarea ședințelor foto cu cei mai mari jucători de bowling *din lume și pentru tot sprijinul dat cu alte probleme, atât de important pentru evoluția acestei cărți.*

Lui Tom Kouros, autor al Bowling-ului obișnuit *și după părerea mea, cel mai bun cunoscător al jocului de* bowling, *sincerele mele mulțumiri pentru materialele oferite voluntar și implicit, pentru plusul de informații din această carte.*

Alte contribuții generoase la cartea mea, cărora le aduc mulțumirile mele, au avut Roger Dalkin și Comitetul American de Bowling *(ABC),* Bowling Digest, *Bill Vint de la* Bowling Magazine, *John Fantini de la revista* Bowling This Month *și Jim Dressel și* Bowlers Journal International.

Mulțumiri speciale lui Jerry Francomano pentru că mi-a împărtășit din cunoștințele lui în măsurarea și calibrarea bilelor de bowling.

Mulțumiri speciale și lui Danny Speranza de la Columbia 300, pentru cunoștințele sale referitor la structura bilelor de bowling – *cum reacționează și ce efect produc pe pistă.*

Mulțumesc, de asemenea, lui Mo Pinel și MoRich Enterprises pentru contribuția și sprijinul lor.

Mulțumesc bunului meu prieten Rolf Gauger, unul dintre cei mai buni instructori din America, pentru sprijinul și contribuția care au făcut posibilă scrierea acestei cărți.

Îmi exprim sincer recunoștința față de toți jucătorii de bowling *din Asociația Masculină de Jucători Profesioniști de* Bowling, *care prin timpul dăruit, au făcut această carte să devină mai interesantă. Printre ei se numără Dave Arnold, Mike Aulby, Tommy Baker, Chris Barnes, Parker Bohn III, Roger Bowker, Jason Couch, Tim Criss, Norm Duke, Brian Himmler, Marshall Holman, Steve Hoskins, Dave Husted, Mika Koivuniemi, Amleto Monacelli, David Ozio, Rick Steelsmith, Brian Voss și Pete Weber.*

Doresc să mulțumesc și reprezentantului Asociației Feminine de Jucătoare Profesioniste de Bowling, *John Falzone și în mod deosebit jucătoarelor care ne-au dăruit timpul și eforturile lor Kim Adler, Carolyn Dorin-Ballard, Leanne Barrette, Anne Marie Duggan, Michelle Feldman, Cara Honeychurch, Kelly Kulick, Wendy Macpherson și Robin Romeo Mossontte.*

În final, dar nu în cele din urmă, aș dori să mulțumesc tuturor celor de la Human Kinetics, în special Laurei Hambly și lui Ed McNeely, pentru răbdarea, sugestiile și ajutorul lor prin care această misiune a devenit mai ușoară și deosebit de plăcută.

Cuprins

1

Stabilirea unui spațiu confortabil de elan pentru lansarea bilei

„Spațiul confortabil" de pregătire a aruncării este esențial pentru un aport competitiv de calitate maximă. El reprezintă o combinație de relaxare mentală, poziționare corectă a bilei și poziție corectă de start. Aceste obiective pot fi atinse prin învățare și exercițiu, pregătindu-vă pentru acel moment deosebit, semnalul de începere.

Spațiul confortabil poate fi cel mai bine descris ca un tunel vizionar de începere a jocului – o stare de spirit care transmite încredere mâinii care aruncă. Relaxarea atât a corpului cât și a minții creează posibilitatea repetării unor lovituri în cea mai bună formă. Din momentul în care apucați bila, faceți primul lucru important și luați poziția de start.

Poziția de start

Poziția de start a corpului este esențială pentru o lansare corectă a bilei. Ea presupune o stare confortabilă la care puteți ajunge prin exercițiu, folosind poziția corectă a bilei, cât și poziția corectă a corpului pentru începerea jocului. Acestea sunt elementele unei executări de calitate a aruncării. Spațiul confortabil are în vedere relaxarea privitor la greutatea și poziția bilei, și la alinierea umerilor și a picioarelor. Considerați momentul în care realizați poziția corectă de start ca fiind semnalul de începere a unei aruncări reușite.

Ţinuta ideală presupune poziţia verticală a corpului, cu genunchii uşor îndoiţi. Greutatea trebuie distribuită egal pe ambele picioare, care nu trebuie depărtate mai mult de 7–8 cm (figura 1.1, *a*). Postura verticală este în avantajul balansului liber al braţului, asigurând o mişcare de pendul largă (figura 1.1, *b*). Balansul liber al braţului trebuie executat cu relaxarea completă a muşchilor. Acest tip de balans porneşte din umăr şi este propagat prin greutatea bilei. Balansul liber al braţului este metoda cea mai sigură de execuţie şi ajută menţinerea ritmului şi a forţei. (Despre balansul liber al braţului se va vorbi mai pe larg în capitolul 3.)

Poziţia bilei

Se recomandă o anumită poziţie a bilei, deşi nu este singura pe care jucătorii de *bowling* o pot adopta. Adesea, jucătorii ignoră stilurile standard pentru că nu au fost corect instruiţi. Jucătorii care au succes folosind un stil neobişnuit, sunt

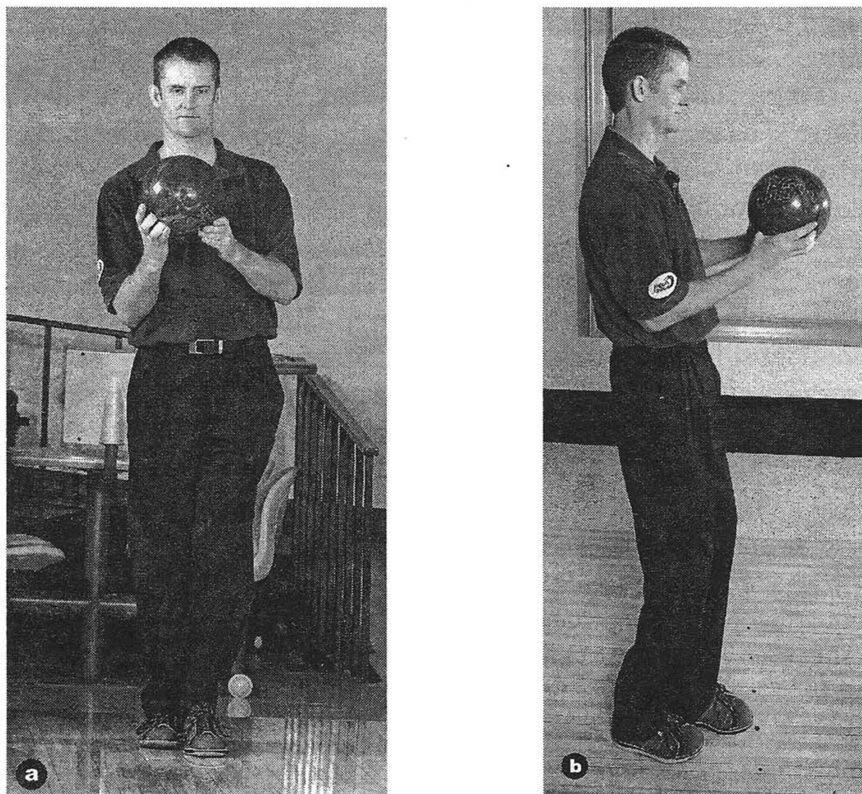


Figura 1.1 Dave Arnold ilustrează ţinuta echilibrată, cu greutatea corpului distribuită egal *(a)* şi genunchii uşor îndoiţi *(b)*.

excepții care nu confirmă regula. Cei mai serioși jucători preferă să își construiască jocul pe o bază solidă, de la care să pornească și pe care să o dezvolte. Este mult mai înțelept să ținem cont de jocul practicat de majoritatea jucătorilor – foști și actuali – care și-au câștigat renumele respectând regulile manualului.

Poziția „de manual" a bilei

Poziția „de manual" a bilei impune coatele apropiate de șolduri (figura 1.2). Pentru jucătorii de mâna dreaptă, bila este poziționată în palma dreaptă, sprijinită cu mâna stângă, plasată la nivelul taliei, ușor în dreapta liniei mediane a corpului (pentru stângaci, în partea opusă). Îndepărtați ușor bila și relaxați complet mușchii, pentru a permite bilei să coboare numai prin propria greutate, într-un balans către înapoi. Înainte de a o împinge înainte, mențineți o poziție confortabilă a bilei. Poziția bilei trebuie să permită îndepărtarea ușoară, fără erori.

Jucătorii cu mâna dreaptă, cu o constituție lată sau medie a șoldurilor, pot ține bila puțin în dreapta șoldurilor. Se evită astfel o mișcare circulară de balans înapoi. (Mișcarea circulară de balans înapoi se curbează în jurul feselor și necesită o realiniere, pentru a menține linia de balans în apropierea corpului.)

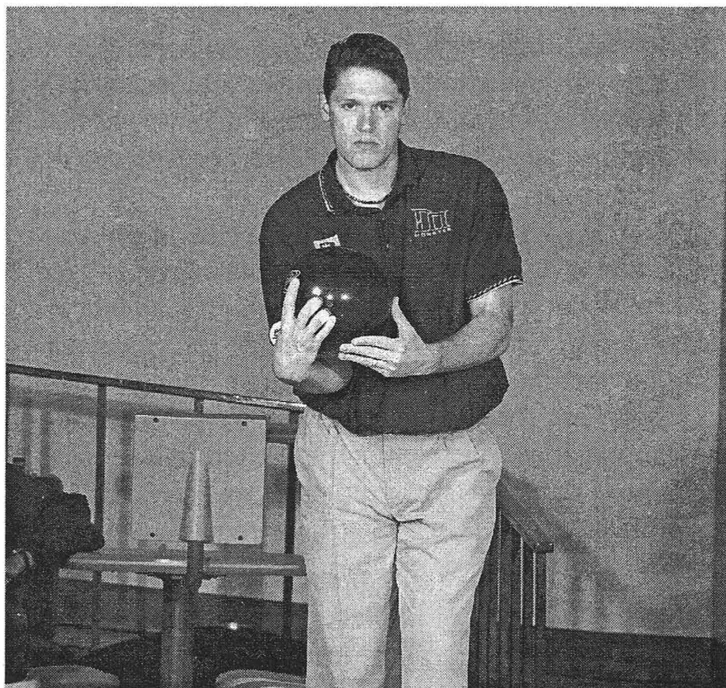


Figura 1.2 Chris Barnes, care este un jucător cu mâna dreaptă, demonstrează poziția corectă a bilei, cu coatele aflate în apropierea șoldurilor, cu bila plasată puțin în dreapta liniei mediane a corpului.

Această poziție a fost promovată și a devenit cunoscută datorită lui Therm Gibson, membru în Galeria Celebrităților a Comitetului American de *Bowling*.

Ținerea bilei în dreapta nu este specifică numai persoanelor cu o constituție lată sau medie a șoldurilor. Mulți jucători cu o constituție sveltă, cum este vedeta PBA Dave Husted, țin bila în dreapta și execută mișcări de balans fără cusur. Puteți adopta acea poziție care permite bilei să coboare în balans și să se alinieze direct cu trupul.

În mod firesc, cele de mai sus sunt valabile atât pentru bărbați, cât și pentru femei. În general, constituția șoldurilor la femei este mai lată decât la bărbați și în consecință, pare mai normal ca o femeie să țină bila puțin în dreapta, pentru a obține balansul liber al brațului. Există bineînțeles, și excepții: Marion Ladewig, considerată cea mai mare jucătoare de *bowling* din toate timpurile, avea o constituție sveltă, dar obișnuia să țină bila puțin în dreapta. Ea avea cel mai direct balans al brațului din istoria *bowling*-ului. Carolyn Dorin-Ballard, Lisa Wagner, Kim Adler și Wendy Macpherson, patru dintre cele mai bune jucătoare din circuitul jucătoarelor profesioniste, execută balansul liber al brațului cu o linearitate exemplară, ținând bila puțin în dreapta (figura 1.3).

Variante ale poziției „de manual"

Vorbind despre ținută, sunt tot atâtea variante câți jucători. Deși este important să începem adoptând poziția clasică descrisă mai sus, este la fel de important să o adaptăm atunci când este cazul. Scopul este să găsim cea mai bună poziție pentru jucător și pentru joc.

Nu uitați regula de a vă simți confortabil! Trebuie să fiți relaxați. Și consecvenți cu ce v-ați propus. Astfel, postura adoptată la începerea jocului vă va ajuta să nu ezitați de la o lansare a bilei la alta. Veți reuși plasând bila în aceeași poziție înainte de fiecare lansare a bilei. Puteți să o țineți pe linia mediană a corpului, sau deplasată puțin într-o parte, dacă sunteți lat în șolduri. Jucătorilor care au un balans înapoi într-un arc foarte ridicat, le propun să țină bila jos, cu brațele întinse, apoi să împingă ușor în sus, pentru a determina căderea liberă a bilei. Poziția mâinii depinde de cât de largă vreți să fie traiectoria de *hook*[1] sau tipul de rulaj pe care vreți să îl obțineți. Un truc util pentru menținerea forței aruncărilor este menținerea coatelor lipite de șolduri, indiferent de înălțimea de la care începeți balansul.

---

[1] *hook*: devierea bilei în momentul punctului de *break* (punctul unde bila deviază către *pocket* – vezi nota 6) către dreapta la aruncările efectuate de stângaci și către stânga, la aruncările jucătorilor cu mâna dreaptă

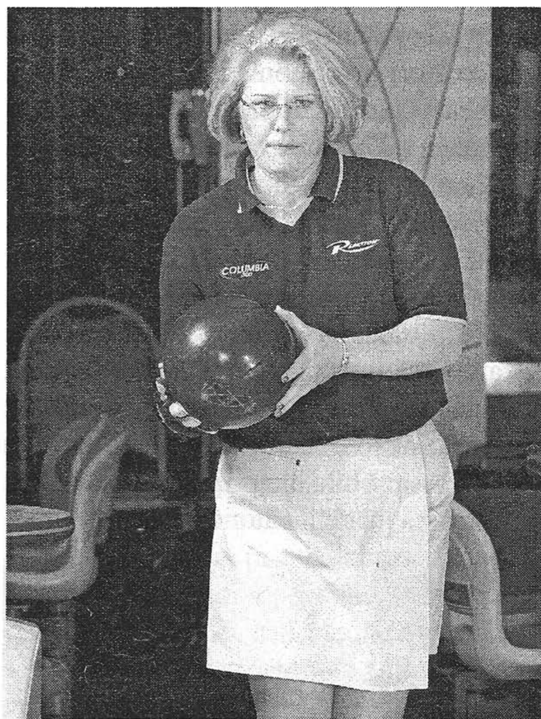


Figura 1.3 Pentru a obţine balansul liber al braţului, Wendy Macpherson ţine bila puţin în dreapta

Jucătorii cu un stil clasic de joc, cum sunt Parker Bohn III, Chris Barnes, David Ozio şi Brian Voss, ţin bila lipită de corp, puţin deasupra taliei, cu coatele în lateral, bine sprijinite de şolduri. De remarcat că aceste super-vedete obţin rezultate extrem de bune prin păstrarea forţei de începere a balansului, prin ţinerea braţelor lipite de şolduri.

Mike Aulby are o poziţie unică de începere a aruncării. Punctul de începere este sus, deasupra capului. El coboară bila încet, până la nivelul taliei, apoi o împinge într-un balans liber şi lin al braţului. Mike foloseşte această metodă neobişnuită pentru că a descoperit că acesta este tipul de pornire cel mai confortabil pentru el. Dar nu este recomandabil să încercaţi metoda lui.

Metoda lui Pete Weber este total opusă celei a lui Aulby. Poziţia de începere a lui Pete este cu bila la înălţimea pieptului. El împinge bila în jos şi trage braţul mult înapoi, dând naştere astfel unui balans în spate foarte înalt. Weber a adoptat această tehnică de începere de nevoie. A început să joace la o vârstă foarte fragedă şi pentru că era scund, a adoptat acest stil, pentru a mări viteza bilei. Deşi Weber şi-a perfecţionat tehnica prin ani de exerciţii, nu este recomandabil să îl imitaţi.

Poziția verticală este recomandată și considerată poziția standard, dar ea nu convine tuturor. Mulți jucători profesioniști de mare clasă pornesc din poziția ghemuit. Deși teoretic această poziție împiedică balansul liber al brațului și poate întârzia eliberarea bilei de mână, ea este specifică multor vedete PBA[2]. Cel mai demn de luat în seamă, Marshall Holman, începe lansarea bilei din postura cu genunchii ușor îndoiți. Apoi se apleacă din talie, își coboară brațele cu mâinile aproximativ la înălțimea genunchilor (figura 1.4) și balansează bila spre spate. Deși controlează mișcarea bilei printr-un balans scurt spre spate, reușește performanța de a lansa bila în balans înainte cu o mișcare din umăr, cu mușchii brațului complet relaxați. Nici această tehnică nu este recomandabilă. Ea reprezintă un stil individual, pus la punct de unul dintre cei mai mari jucători.

Bob Learn se plasează într-o postură asemănătoare cu a lui Holman, cu o singură diferență: Learn lansează bila din poziția ghemuit și își folosește mușchii brațului în balans. Deși cariera lui de jucător este remarcabilă, acest stil impune o

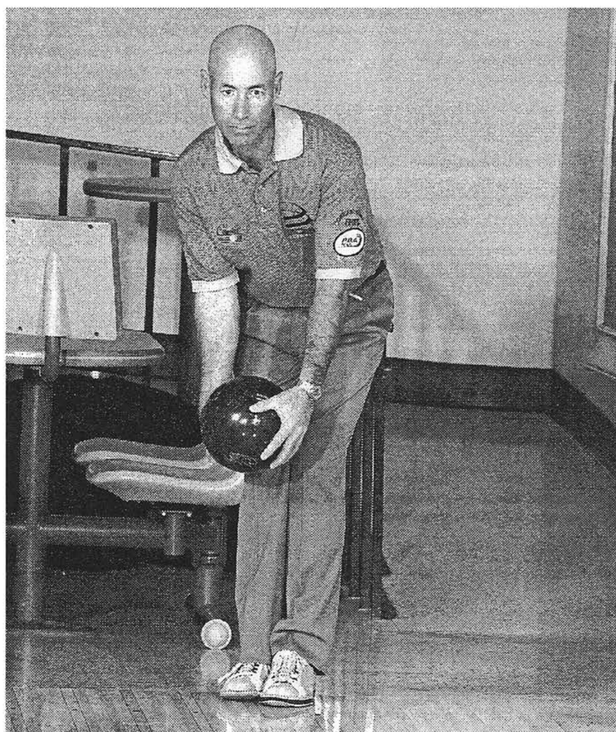


Figura 1.4 Deși se recomandă poziția verticală, Marshall Holman a obținut mari succese începând lansarea bilei din poziția aplecată a corpului.

[2] PBA: *Professional Bowling Association*

tensiune mare asupra mâinii, brațului și umărului și nu este recomandabilă începătorilor.

În perioada sa de maximă glorie – în anii '50, '60, '70, Carmen Salvino, membru în Galeria Celebrităților, ținea coatele la nivelul taliei și bila la nivelul umărului. Ținea degetul mare în poziția „ora 1", mult sub bilă și împingea apoi bila înainte spre în afară, realizând una dintre cele mai puternice aruncări, prin răsucirea mâinii. Ulterior, Salvino și-a modificat postura. El ținea bila cu mâna dreaptă atârnând pe lângă corp și își începea lansarea bilei susținând ridicarea bilei cu mâna stângă și inițiind balansul prin greutatea bilei. La începutul anilor '90, Wayne Webb a adoptat stilul lui Salvino, însă fără să obțină mari succese.

Roger Bowker, câștigător a cinci titluri PBA, are una dintre cele mai neobișnuite poziții de începere a jocului. Renumit pentru folosirea mușchilor, Bowker țintește popicele din poziție verticală, cu mâna ce ține bila întinsă pe lângă corp. Își începe lansarea bilei prin balans în spate, controlat în totalitate de mușchii antebrațului, și lansează bila prin balans înainte. Cele cinci campionate câștigate astfel de Bowker contrazic logic teoria aruncării bilei din balans liber al brațului, dovedind încă o dată că în lumea sportivă există câștigători care au succes, deși sfidează buchea manualului.

Poziția de start

La începutul pistei sunt trei linii punctate. Prima se află la 2 inch[3] de linia de „fault", următoarele două aflându-se la 12 picioare[4], respectiv la 15 picioare de aceasta (vezi figura 1.6). Liniile punctate reprezintă ghidajul pentru punctul de start. Linia de 12 picioare este recomandată în general jucătorilor care practică elanul de patru pași, iar linia de 15 picioare se recomandă jucătorilor care obișnuiesc să facă cinci pași.

Stabilirea distanței de începere a jocului de la linia de lansare a bilei

Există trei etape în stabilirea poziției de începere:

1. Cu spatele la popice, porniți de la linia de lansare către poziția de start, întinzând și lungind ultimul pas pentru a simula alunecarea dintr-o lansare obișnuită a bilei.

[3] 1 inch = 25,4 mm

[4] 1 picior = 12 inch = 0,3048 m

2. Repetați procedura, dar cu fața către popice și porniți apoi în lansarea bilei, oprindu-vă lângă linia de lansare.
3. Stabiliți-vă punctul de pornire cu câțiva centimetri în spatele primei linii punctate și faceți o lansare a bilei în patru pași. Repetați procedura și faceți corecturile necesare, astfel ca degetul mare de la piciorul pe care vă sprijiniți în alunecare să fie la câțiva cm de linia de lansare a bilei.

Corectarea posturii

Greșeli	Modificări
1. Corpul este prea rigid.	1. Relaxați-vă corpul, respirând adânc.
2. Genunghii sunt rigizi.	2. Îndoiți ușor genunchii pentru a scăpa de tensiunea din partea inferioară a corpului.
3. Spatele este încovoiat.	3. Nu încovoiați spatele. Nu este firesc și vă obligă la o poziție ciudată a corpului.
4. Degetele picioarelor, umerii și corpul nu sunt aliniate cu ținta.	4. Aliniați degetele picioarelor, șoldurile și umerii.

Jucătorii mai înalți au, bineînțeles, tendința să facă pași mai mari. Pe la mijlocul anilor '80, Del Warren, un jucător înalt de 1,89 m, avea mari probleme cu lansarea. El începea lansarea bilei cu călcâiele în afara spațiului de elan. Făcea cinci pași mari către linia de lansare a bilei într-o manieră robotică, vizibil fără ritm sau sincronizare. Cerându-mi ajutorul, i-am modificat imediat poziția, ducându-l până la prima linie punctată din spațiul de elan. I-am schimbat deplasarea de elan de la cinci pași la patru și i-am scurtat pașii la jumătate. Într-o oră, Warren executa una dintre cele mai line lansări ale bilei.

În general, pașii mai scurți și mai rapizi dau avantajul unei apropieri ritmice. Acest subiect va fi dezvoltat în capitolul 4.

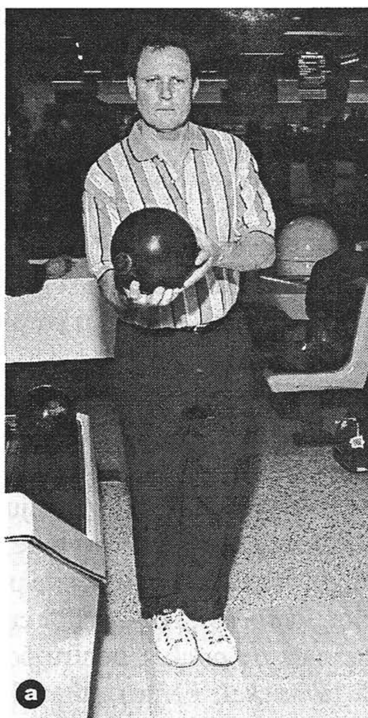
Alinierea picioarelor și a umerilor pe linia țintei

Regula de bază pentru executarea corectă a aruncărilor la *bowling* este următoarea: brațul care aruncă trebuie să urmărească linia corpului, indiferent de unghiul de aruncare. Alinierea corectă începe întotdeauna cu umerii și picioarele. Umerii și picioarele trebuie să se afle pe aceeași linie cu ținta. Cu alte cuvinte, înfruntați-vă ținta. Picioarele stabilesc direcția de aruncare. Orice greșeală a direcției din pricina picioarelor este dezastruoasă. Închipuiți-vă o mașină de pompieri cu două mecanisme de direcție: unul controlează direcția roților din față,

al doilea direcţia celor din spate. Roţile din faţă execută o întoarcere la dreapta, dar cele din spate nu. Închipuiţi-vă ce s-ar întâmpla.

Pentru stabilirea distanţei spre dreapta sau spre stânga la care vreţi să vă plasaţi picioarele pentru lansare, poziţia picioarelor poate fi marcată de degetul mare de la piciorul drept sau stâng, sau de planta piciorului. Unii jucători îşi plasează degetul mare pe un anumit *board*[5], alţii măsoară *board*-urile după mărimea plantei piciorului. Nu există o regulă de stabilire a distanţei, ci un mod propriu fiecărui jucător, pe care trebuie să vi-l stabiliţi şi dumneavoastră. Regula de bază este însă alinierea umerilor şi a degetelor de la picioare pe linia ţintei.

Pentru jucătorii cu mâna dreaptă, orice încercare de a balansa bila în afara spaţiului marcat de a doua săgeată (pentru stângaci mişcarea este în sens opus), cu linia umărului perpendiculară pe linia de aruncare, dar picioarele paralele cu aceasta, are ca rezultat vicierea aruncării. Alinierea pentru doborârea din *strike*[6]



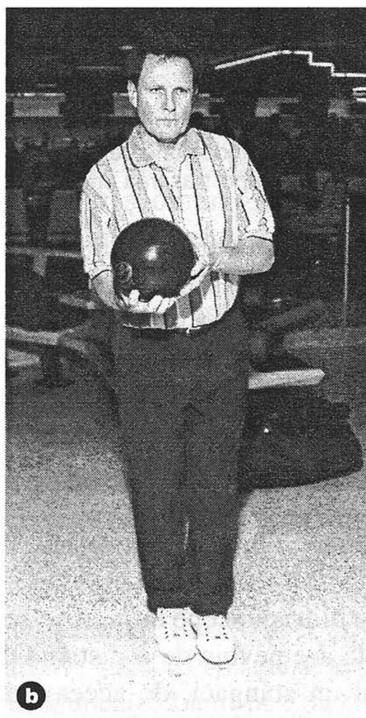


Figura 1.5 David Ozio îşi aliniază umărul drept *(a)* cu *board*-ul 10, pentru o aruncare directă şi *(b)* cu *board*-ul 25, pentru a arunca dintr-un unghi interior strâns.

[5] *board*: de regulă, pista este împărţită pe lăţime în 39 de *board*-uri care traversează toată lungimea pistei

[6] *strike*: situaţie în care jucătorul doboară toate cele 10 popice din prima aruncare

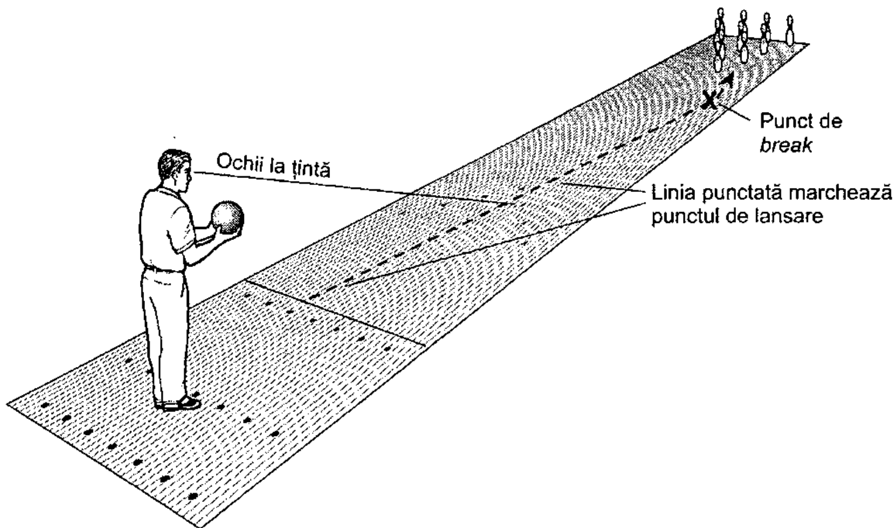


Figura 1.6 O metodă bună de aliniere este stabilirea unei ținte între linia de aruncare și săgeți, apoi trasarea unei linii imaginare de la țintă la punctul de *break*.

a tuturor popicelor este la fel cu poziția de aruncare la popicul 7 sau 10. Vă modificați poziția față de lățimea pistei și pășiți în această direcție. Dacă veți încerca să loviți popicele din colțuri cu linia picioarelor și a umerilor paralelă cu linia de aruncare, veți rata.

Îndreptați-vă picioarele și umerii direct pe linia de țintă, fără să țineți cont de alinierea cu linia de lansare. Dacă de exemplu, țintiți a doua săgeată, umărul drept trebuie să se alinieze cu *board*-ul 10 (figura 1.5, *a*). Când jucați dintr-un unghi interior strâns (în care bila atinge la linia de lansare *board*-ul 25 pentru a ajunge la un punct de *break* la *board*-ul 10), picioarele, torsul și umărul trebuie să fie aliniate pe acea direcție (figura 1.5, *b*). (Punctul de *break* este punctul de pe pistă în care bila își începe intrarea în spațiul popicelor, în *pocket*[7]. Un jucător cu mâna dreaptă are nevoie de o distanță cam de 15 picioare de *pocket*, pentru popicele 1–3 și un stângaci, de aceeași distanță până la *pocket*, pentru popicele 1–2. În jargonul jucătorilor de *bowling*, aceasta se cheamă deschiderea pistei.) Toate aruncările trebuie executate cu brațul și torsul în unghi drept față de punctul dorit. Orice altă poziție va avea ca rezultat devierea direcției sau a balansului brațului.

[7] *pocket*: colțul în care bila lovește popicele 1–3 pentru jucătorii de mâna dreaptă, respectiv popicele 1–2 pentru jucătorii de mâna stângă *(n.t.)*.

Stabilirea unei ținte în porțiunea dintre linia de lansare și săgeți constituie un avantaj și ajută, așa cum se poate vedea urmărind jucători experimentați, la trasarea unei linii imaginare de la săgeți la punctul de *break*, așa cum se vede din figura 1.6. Chiar dacă bilele foarte performante ne ajută la stabilirea cu ușurință a punctului de *break*, această metodă de aliniere reprezintă o regulă standard. Deși săgețile reprezintă ținta pentru stabilirea traiectoriei bilei către popice, punctul de *break* joacă un rol major pentru numărul de popice doborâte.

Stilul de lansare relaxat și ritmic

Când vă pregătiți spațiul confortabil de lansare, nu uitați că relaxarea este esențială. Când se pregătesc pentru lansarea mingii, jucătorii de basket adoptă una dintre cele mai eficace stări de relaxare. Observați cum jucătorul driblează îndelung mingea, respiră adânc, expiră și aruncă imediat mingea înspre coș. El elimină astfel toată tensiunea musculară. Repet mereu aceste cuvinte, „eliminarea tensiunii" și „confortabil". După ședințele mele de antrenament, mulți jucători repetă într-una cât este de ușor să joci partidă după partidă, fără să obosești. Și acei care se confruntau înainte cu junghiuri și dureri musculare, după ce adoptă tehnicile pe care le susțin eu, sunt scutiți de aceste inconveniente. Bucurați-vă de joc. Țineți corpul într-o postură corectă de aliniere. Lăsați legile fizicii și gravitația, nu mușchii, să lucreze pentru dumneavoastră.

Găsește ritmul, aliniază-te și lansează

Faceți o analogie cu jucătorii de basket când aruncă mingea. În timp ce driblează mingea, ei își caută poziția, respiră adânc, expiră și aruncă imediat mingea la coș. La fel trebuie procedat și în *bowling*, De multe ori, tărăgănarea este păguboasă și produce tensiuni nedorite. Câți dintre dumneavoastră nu fac jocuri foarte bune și totuși, nu ating punctajul propus și dorit? Mari jucători de *bowling*, ca Earl Anthony, Mark Roth, Marshall Holman, Pete Weber și Walter Ray Williams consumă un timp minim în poziția de start. Ei își stabilesc poziția de start, își aliniază picioarele și se lansează în aruncare. Luați poziția de start, priviți-vă ținta, respirați adânc, expirați și porniți în aruncare fără șovăire. Unul dintre elevii mei cei mai buni, membru PBA, nu a reușit încă să atingă punctajul necesar pentru turneul regional PBA, deși are resurse fizice de joc deosebite. El nu a reușit încă să-și stăpânească tensiunea care îl cuprinde când își pregătește aruncarea. Sfatul meu în astfel de situații este „nu stați pe gânduri!"

Adoptați obiceiurile profesioniștilor

Poziționarea corectă a bilei și alinierea picioarelor și a umerilor reprezintă componenta fizică a unei posturi corecte, dar nu trebuie să uităm că există și o componentă psihică. Jucătorul de *bowling* trebuie să aibă mintea limpede când își adoptă poziția de start.

Deși se creează reflexe în ceea ce privește elementele fizice fundamentale care implică musculatura, nu este de ajuns pentru a fi complet pregătiți. Deși în aparență par pregătiți de începere, mulți jucători se confruntă cu probleme care le sunt specifice. Unii dintre veteranii de marcă ai PBA au ezitări stranii în adoptarea posturii. Cel mai bun exemplu care îmi vine în minte este al lui Barry Asher, unul dintre cei mai talentați jucători profesioniști. Deși Asher a obținut 10 titluri într-un răstimp scurt, a existat o perioadă în care avea mari dificultăți când își pregătea aruncarea. Se legăna înainte și înapoi, ezita, făcea câte un pas înapoi, toate acestea de câte două, trei ori. Nu își găsea rostul picioarelor în pregătirea lansării. Și oricât se străduia, se părea că nu poate face nimic să-și revină.

În timpul zborului către casă după un turneu PBA, în care pierduse cu o aruncare la popicul 10, Asher a luat o revistă sportivă care avea o rubrică a unui psiholog care practica și hipnoza. Printre pacienții săi din lumea sportului se numărau personaje celebre din toate disciplinele sportive. La întoarcerea acasă, Asher și-a făcut o programare la psiholog, chiar a doua zi. El i-a făcut acestuia mai bine de 35 de vizite, dar totuși nu reușea să-și depășească problema. Deși a reușit să mai câștige încă opt titluri, aceasta devenise atât de supărătoare încât a hotărât să se retragă din turneul PBA în culmea carierei sale. Aceasta este una dintre cele mai triste povești din istoria PBA.

Asher a mai jucat ulterior în competiții de ligă și turnee de veterani, dar nu s-a întors niciodată în turneul de bază. În 1985, s-a calificat în ABC All-Events, dar datorită incapacității sale de a găsi ritmul, echipa lui a terminat jocul cu 90 minute mai târziu decât celelalte echipe. Cu toate acestea, titlul ABC All-Events câștigat l-a calificat pentru echipa Statelor Unite pentru competiția internațională FIQ desfășurată în Anglia. (FIQ înseamnă Federation Internationale de Quilleurs – Federația Internațională de Popice.) Deși pe departe cel mai bun jucător din echipa americană, Barry a continuat să fie chinuit de handicapul său în pregătirea lansării bilei și i s-a cerut să se retragă din competiție. În prezent, Asher mai joacă câteodată în campionatul veteranilor și participă regulat în competiții locale, obținând scoruri de 230 și chiar mai multe puncte. Dar nici în ziua de azi nu a încetat să se confrunte cu dificultăți la lansare.

Se pare că proastele obiceiuri, în special cele create prin blocaj intelectual, nu pot fi depășite. Totuși, sunt persoane care evoluează, în ciuda acestora.

George Pappas, membru în Galeria Celebrităților PBA, era și el cunoscut pentru deficiențele posturii de începere a jocului. Fără discuție unul dintre jucătorii de criză, Pappas era recunoscut ca o pacoste cu sânge rece, care făcea față celor mai grele situații, prin aruncări cruciale pentru joc. Cu toate acestea, pregătirea aruncării și stabilirea țintei dura prea mult. Avea obiceiul să își rotească și să își răsucească nervos umerii de două, trei ori, timp de 20-25 secunde înainte să urnească bila din loc. La fel ca Asher, Pappas a câștigat 10 titluri, inclusiv Turneul Campionilor Firestone. După retragerea sa din turneul PBA, Pappas a devenit un om de afaceri de succes, dar câteodată își acordă câte o vacanță pentru a juca cu mult succes în turneele pentru veterani.

Cel mai lent jucător din turneul PBA este Ernie Schlegel. Poate datorită conștiinciozității lui. În timp ce se concentrează, Schlegel trece printr-o serie de pregătiri psihice. Datorită duratei atât de mari a pregătirii lansării din timpul jocurilor, PBA a trebuit să impună în regulament ca jucătorii să înceapă lansarea bilei după cel mult 25 de secunde, altfel fiind amendați cu 25 $ pentru fiecare întârziere.

Lui Mark Roth, căruia revista *ABC Bowling Magazine* i-a făcut de curând onoarea de a-l clasa printre primii 20 de jucători de *bowling* ai secolului XX, nu-i trebuia mai mult de câteva secunde, sau nici atât pentru a intra în acțiune. Rezultatele sale incredibile par să contrazică vechea zicală „graba strică treaba". Roth apuca bila, se uita în jos la poziția de start și se repezea către linia de aruncare fără nici o ezitare, obținând în acest mod 34 titluri naționale PBA!

Executarea corectă a aruncărilor în *bowling* se bazează pe coordonarea mâinilor și a picioarelor într-o mișcare fluidă. Aceasta este cheia unei sincronizări perfecte. Concentrați-vă pe țintă, expirați și faceți primul pas fără ezitare. Impuneți ritmicitate mișcărilor dumneavoastră și executați întreaga procedură până la punctul de lansare. Prin tehnică și exercițiu, veți putea simți momentul exact de începere a lansării bilei.

2

Vizualizarea reuşitei

Aptitudinile fizice constituie prima calitate a oricărui sportiv. În *bowling*, doar aptitudinile fizice nu sunt de ajuns. Există mii de jucători de *bowling* cu aptitudini fizice remarcabile, dar care nu ajung niciodată pe culmile pe care şi le doresc. Jucători de *bowling* amatori, cu performanţe fizice incredibile, mulţi cu media punctajelor mai mare de 220 puncte, se poticnesc şi par pierduţi atunci când se află pe un teritoriu cu care nu sunt familiarizaţi. Modificarea în permanenţă a condiţiilor pistei, zona din spate a pistei uscată, zona din spate a pistei prea unsă datorată uleiului dus de bile, schimbarea punctelor de *break*, ungerea excesivă a zonelor unde, de regulă, jucaţi şi alte variabile de întreţinere a pistei pot fi derutante şi umilitoare şi pentru cei mai buni, indiferent de aptitudini. Aceste probleme apar de obicei când se schimbă condiţiile pistelor din cluburile de acasă, cu cele de campionat.

Nu este surprinzător deci că şi mulţi profesionişti de marcă se confruntă cu astfel de probleme. Acestea apar pentru că respectivii jucători nu realizează importanţa creării unei dimensiuni mentale a jocului. Tocmai în aceasta constă diferenţa dintre jucătorii amatori şi profesioniştii fără rezultate notabile şi jucătorii care îşi fac un mod de viaţă din jocul profesionist de *bowling*. În capitolul 1, vorbind despre primii paşi în învăţarea elementelor fizice, am văzut care este importanţa relaxării în stabilirea unei stări confortabile. Principalele condiţii pentru aceasta se referă la elementele fizice, dar la fel de importantă este şi relaxarea psihică. Indiferent de ce aspect fizic al jocului vorbim, aspectul intelectual este prezent, implorându-ne să îi dăm atenţie. În consecinţă, pare a fi venit momentul de identificare a câtorva elemente ale jocului psihic. Astfel, când veţi ajunge la capitolul trei, în care veţi învăţa despre mişcarea bilei şi despre balansul braţului, va părea normal să ţineţi cont de componenta relaxare. Pe măsură ce

parcurgeți această carte, recunoașterea atât a componentelor fizice cât și a celor psihice va deveni o a doua natură.

Mulți dintre jucătorii amatori remarcabili și-au încercat puterile în turneul PBA. Deși unii au reușit să se impună, majoritatea s-au întors la căile mai netede, la laurii mai ușor de cules și la banii din concursurile a căror miză este câștigarea unei sume de multe milioane și la alte manifestări pentru amatori. Există întotdeauna un preț de plătit. Turneele de amatori cu miză financiară mare sunt tentante, dar promotorii acestora nu permit foștilor jucători PBA care au în palmares un titlu național, să participe. Deci jucătorii sunt puși în fața unei alegeri dificile: jocul pentru o mare sumă de bani într-o competiție cu standarde mai modeste, sau ocazia de a obține un titlu PBA, care să îi plaseze alături de cei mai buni jucători din lume. Câștigarea unui titlu este obiectivul fiecărui jucător PBA. Între posibilitatea de a câștiga un titlu sau o grămadă de bani, un jucător profesionist va alege întotdeauna titlul. Toți jucătorii de *bowling* își doresc să afle formula magică prin care să devină învingători. Și iar ajungem la combinația dintre talentul fizic și capacitatea psihică.

Bowling-ul este un joc ofensiv în totalitate. Nu există poziții defensive. La fel ca în jocul de golf, el depinde integral de capacitățile individuale de performanță. Factorul decisiv pentru nivelele de performanță ale unor jucători de *bowling* cu aptitudini egale constă în starea psihică a acestora.

Ce este necesar pentru construirea unui joc psihic sănătos, care îi deosebește pe învingători de ceilalți jucători? Se pot distinge următoarele calități: luciditate și inteligență, putere de concentrare, încredere în sine, capacitatea de a vizualiza pista și cunoștințe despre echipament.

Luciditate și inteligență

Luciditatea și inteligența sunt două elemente importante pentru succes. Forța fizică impresionantă poate fi uneori benefică, dar un bun jucător de *bowling* acționează în funcție de condițiile pistei și obține rezultate în consecință. Este alegerea pe care trebuie să o faceți: creier sau o grămadă de mușchi. Există un principiu care nu se schimbă: condițiile pistei sunt cele care dictează alegerea tipului de atac prin care se realizează punctajul, indiferent cine, sau cât de vestit este jucătorul. Acesta trebuie să fie elementul dominant în gândire. Folosești ce îți oferă pista. Nu poți desconsidera condițiile pistei și jocul trebuie adaptat acestora. Poate veți reuși una, două aruncări care nu țin cont de condițiile de pistă, dar în cele din urmă veți da greș. Aceasta este regula generală.

Din nefericire, mulți jucători aspiranți consideră că numărul mare de rotații ale bilei în jurul axei sale au ca rezultat execuții de succes. Ei visează să vadă bila traversând 10–18 *board*-uri pe o traiectorie care descrie un arc larg, apoi repezindu-se înapoi pe *board*-ul 2 sau 3 de la punctul de *break* și spulberând popicele în toate direcțiile. Pentru mine, aceasta este o aruncare tip Hollywood. Loviturile acestea sunt spectaculoase, dar ele reprezintă cea mai grea cale către succes. Acest tip de aruncare aduce aminte de jucătorii de golf care lansează traiectorii puternice ale mingii, la distanțe de peste 270 m și totuși, realizează punctaje sub ale jucătorilor care își trimit mingea la 150–200 m. Există oarece adevăr în zicala că „cea mai scurtă distanță între două puncte este linia dreaptă". Aceasta nu înseamnă neapărat că în *bowling*, o aruncare în linie dreaptă este superioară uneia cu traiectorie arcuită, de *hook*, ci că o aruncare cu traiectorie de *hook* eficientă trebuie să dea bilei suficientă forță să lovească popicul 5. Adică să existe *control*. Aruncările cu traiectorie scurtă de *hook* sunt mai ușor de controlat și au o probabilitate mai mare de reușită.

„Poate că în jocul profesionist de bowling *femeile nu realizează aruncări ale bilei cu arcuiri largi și rotații spectaculoase. Unii consideră că numai acest tip de lovituri îți câștigă respect și admirație, ca jucător. Eu mă consider o „aruncătoare de mijloc"- mai sigură, dar cu mai puțină forță în aruncare decât o „excentrică"- mai puternică, dar mai puțin sigură decât una cu lovitură directă. În permanență ne modelăm jocul după condițiile de moment, rar având ocazia să aplicăm o strategie de joc de categorie A. Pentru că diversitatea condițiilor pistei nu ne oferă avantaje, trebuie să jucăm foarte precis, să fim dispuse să ne adaptăm și mai pregătite să luăm pe loc decizii, decât alți jucători. Când lumea se gândește la vedetele jocului de* bowling, *poate că eu nu mă aflu printre ele, dar sper ca în final, când s-a spus tot ce era de spus, jocul meu să impună respect prin ce am realizat prin strădaniile mele, atât fizice cât și psihice."*

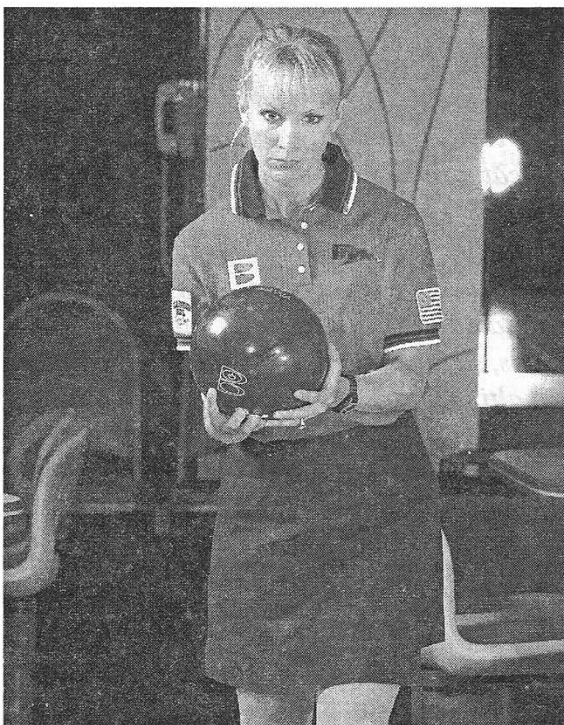
Kim Adler
Jucătoare profesionistă PWBA cu 14 titluri

Concentrarea

Concentrarea este capacitatea de a-ți aduna gândurile asupra situației create. În *bowling*, principalul obiectiv constă în trimiterea bilei în *pocket*. Această idee trebuie să se afle pe primul loc în procesul gândirii.

Mulți observatori, printre care Johnny Petraglia, din Galeria Celebrităților și fostul director al campionatului PBA, îl consideră pe Don Johnson cel mai mare jucător de criză pe care l-au văzut vreodată. Johnson recunoaște că avea mult mai puțin talent decât majoritatea adversarilor săi deși a reușit să câștige 26 titluri PBA, înainte ca leziuni fizice să îl oblige să se retragă. El dădea dovadă de o concentrare atât de puternică, încât era imun la orice sunet sau amănunt care i-ar fi putut distrage atenția și care îi descumpănește pe jucătorii obișnuiți, în special în situații de importanță crucială.

Mike Aulby dovedește ce înseamnă concentrarea maximă. Deși este unul dintre cei mai disciplinați jucători din istoria jocului de *bowling*, calitățile de jucător ale lui Aulby pot fi egalate sau întrecute de numeroși jucători. Și totuși, el este singurul jucător care a obținut toate cele cinci titluri de maximă importanță: PBA National, Touring Players Championship, U.S. Open, Tournament of Champions și ABC Masters[8]. El este *singurul* jucător care a câștigat de *trei* ori



Precizia și concentrarea au ajutat-o pe Kim Adler să devină o jucătoare profesionistă de succes.

[8] În ordine: Campionatul Național PBA, Turneul Jucătorilor Campioni, Turneul Open al Statelor Unite, Turneul Campionilor și Turneul Maeștrilor ABC. *(n.t.)*

mult râvnitul ABC Masters. Unul dintre momentele sale de geniu s-a petrecut în 1995, când a terminal ciclul Triple Crown câștigând Turneul Campionilor în maniera sa specifică: atacând cu *strike out*[9] în al 10-lea *frame*[10], când erau necesare toate trei loviturile de *strike*. Aulby a făcut încă o dată dovada extraordinarei sale rezistențe psihice.

Amleto Monacelli a câștigat în cariera sa 18 titluri. Cu tot respectul datorat talentului său, una dintre cele mai importante calități ale lui Amleto este jocul său psihic. În 1988, Amleto a fost vedeta manifestației televizate ABC, cu ocazia Showboat Invitational. Concentrarea lui a fost evidentă în condițiile dificile de obținere a punctajului. Evenimentul a avut loc într-o perioadă în care în competițiile televizate PBA se înregistrau scoruri neobișnuit de reduse. Personalul PBA de întreținere a pistelor se confrunta cu mari dificultăți în atenuarea efectelor reflectoarelor asupra porțiunilor date cu ulei de pe pistă. Scorurile obținute la primele trei manifestări de acest gen au rămas, până în ziua de astăzi, cele mai reduse. Efectul produs pe traiectoria unsă făcea practic imposibilă lovirea cum trebuie în spațiul popicelor în *pocket*, popicele rămânând aproape neatinse. La primele cinci *frame*-uri, Monacelli, a cărui lovitură forte este o aruncare cu *hook* viguros, a fost complet derutat. Aruncarea sa era ineficientă, ori prea puternică, ori pe alături. Adversarul său se confrunta cu aceeași problemă. La sfârșitul celui de al cincilea *frame*, când ambii jucători se luptau să depășească un scor modest, aproape egal, Monacelli și-a dovedit eficiența intelectuală, trecând la o aruncare directă, direct în *pocket*. Deși scorul era aproape inexistent, Amleto a reușit să obțină un punctaj ridicat. A luptat și a terminat jocul victorios, cu nici mai mult nici mai puțin de 158 puncte. Nu a fost cine știe ce, dar suficient pentru a obține titlul.

Ce trebuie deci să faceți, pentru a atinge același nivel de concentrare cu al profesioniștilor de succes? Iată una dintre sugestiile la care țin, de transformare a concentrării în realitate eficientă: imaginați-vă scena în care bila lansată de dumneavoastră intră în *pocket* și doboară popicele. Obțineți efectul de gândire pozitivă. Gândind pozitiv, este probabil să obțineți și rezultate pozitive. Sau: când stați jos și vă așteptați rândul la aruncare, încercați să vă aduceți aminte de reușitele dumneavoastră și de modul în care le-ați obținut. Mai mult, gândiți-vă ce ați simțit și intrați în aceeași stare psihică. Pe scurt, toate aceste sugestii au la bază gândirea pozitivă, elementul esențial al concentrării și încrederii în sine.

---

[9] *strike out*: punctaj maxim obținut prin reușita celor trei lovituri *strike* din al 10-lea *frame*.

[10] *frame*: a 10-a parte dintr-un joc de *bowling*. *(n.t.)*

Iată şi câteva sugestii din partea unor participante importante la Campionatul Jucătoarelor Profesioniste de *bowling*, care dau dovadă de o mare putere de concentrare:

1. Păstraţi-vă aceeaşi atitudine la toate aruncările, concentrându-vă asupra executării lor, nu asupra rezultatelor.

„Încerc să am o atitudine constantă față de toate aruncările și mă concentrez de fiecare dată să dau tot ce am mai bun; procedând astfel, te concentrezi asupra execuției, nu asupra rezultatului. Există șansa ca, dacă te concentrezi asupra execuției corecte, scorul dorit să vină de la sine."

Cara Honeychurch
Debutul Anului la PWBA 2000

2. Relaxaţi-vă şi păstraţi-vă atitudinea pozitivă.

„Anul trecut am lucrat cu Dr. Eric Lasser pentru a-mi elibera mintea de gândurile negative din situații cruciale. Mă străduiesc să îmi păstrez gândirea pozitivă. Uneori este greu, dar sunt câteva lucruri pe care mi le repet și care mă ajută să mă relaxez și să-mi păstrez gândirea pozitivă. În fața camerelor de televiziune, am grijă să respir adânc de mai multe ori. Mă ajută să mă relaxez și să mă concentrez."

Carolyn Dorin-Ballard
Candidată la Jucătoarea Anului la PWBA 2000

3. Nu vă enervaţi. Păstraţi-vă calmul.

„Jocul de bowling *a fost înscris prima dată printre sporturile în competiție la Jocurile Commonwealth din Malaezia, în 1998. Jocurile Commonwealth sunt la fel ca Jocurile Olimpice, dar numai pentru țările din Commonwealth. Malaezia are o echipă puternică și prognozele estimau un clasament foarte bun. Din păcate, m-au luat la ochi ca fiind cea mai de temut adversară a lor și au adoptat strategia de a mă boicota, distrăgându-mi atenția. Această strategie a avut și un nume, Operațiunea „Cara" și a inclus comentarii defavorabile la adresa mea în presa scrisă și persoane care în timpul jocului, când îmi venea rândul să arunc, suflau în goarne și făceau tot felul de zgomote. Nici una dintre aceste persoane nu a fost admonestată sau îndepărtată. Vă puteți imagina că mi-a fost necesar un grad mare de concentrare și încredere în mine însămi pentru a putea depăși asemenea situații dificile. Ei bine, am reușit și rezultatul s-a văzut, prin cele trei*

medalii de aur pe care le-am câștigat. Pentru mine va reprezenta întotdeauna una dintre reușitele mele cele mai importante."

Cara Honeychurch

4. Dați atenție fiecărui joc.

„Soțul meu, Del Ballard, a avut o influență covârșitoare asupra modului cum îmi construiesc jocul din punct de vedere psihic. El m-a învățat să atac câte o competiție în fiecare săptămână, joc cu joc, nu zi cu zi. Obiceiul meu era să anticipez prea mult și apoi să mă pierd pe parcurs. El m-a învățat că nu poți câștiga un turneu în rundele de calificare. Pentru a câștiga, trebuie gândit fiecare joc. Gândirea în perspectivă mi-a devenit un ajutor pentru a mă concentra în direcția dorită."

Carolyn Dorin-Ballard

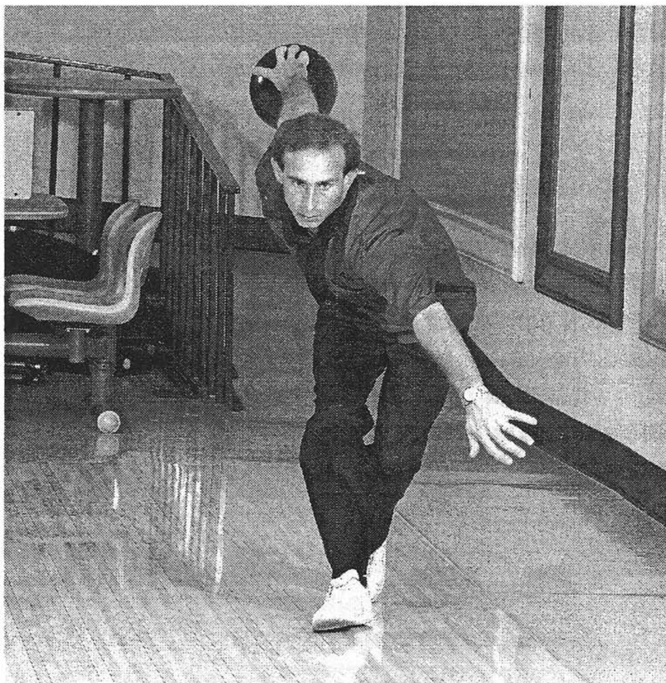
Încrederea

Încrederea este convingerea că în situații limită, capacitatea individuală ne ajută să obținem rezultatul dorit. Norm Duke și-a câștigat statutul de super-vedetă, nu numai datorită talentului său incredibil, dar și prin capacitatea sa intelectuală de joc. Felul cum gândește, cum se adaptează cerințelor de pe pistă și încrederea cu care atacă pista îl distanțează în mod clar de cei care nu au același mod de abordare intelectuală a jocului.

Înainte de a intra în PBA, Chris Barnes a fost unul dintre cei mai buni jucători amatori de *bowling* din lume. Succesul său a fost aproape instantaneu, principalele lui calități fiind metoda sa mentală de joc și extrema sa încredere în sine. Flerul său în descifrarea pistei și voința sa de a se adapta la cerințele pistei, împreună cu acționarea fără greș a mâinii sale, i-au conferit statutul de mare vedetă în turneul PBA.

Talentul și intuirea pistelor se dovedesc elemente cheie pentru succes. Succesul aduce încrederea în sine. Lumea este plină de jucători care exultă de o aparentă încredere în sine. Ei obțin câștiguri facile, fiind de obicei susținuți de admirația celor din jur. Nu cunosc tensiunea competiției, evoluează relaxați și sunt mulțumiți de laurii unei glorii facile.

De fapt, adevărata încredere în sine este capacitatea de a-ți pune în liniște adversarii sub presiune, cum obișnuia să procedeze Earl Anthony, de-a lungul



Încrederea şi intensitatea concentrării lui Norm Duke
îi conferă un avantaj asupra adversarilor săi.

strălucitei sale cariere sportive. Anthony îi făcea pe ceilalţi jucători să se uite peste umăr, în aşteptarea atacului său. Simpla sa participare la jocurile de campionat îi crea un avantaj. El era un maestru al concentrării şi nu i se puteau anticipa mişcările, decât când era deja prea târziu. Rar a ratat ocazia de a specula greşeala unui adversar şi nu rata nici un avantaj creat de vreun adversar care greşea un *strike* sau *spare*[11], lăsând popice nedoborâte.

Carolyn Dorin-Ballard dă dovadă de aceeaşi atitudine ca şi Earl Anthony. Deşi foarte prietenoasă şi comunicativă cu toată lumea în afara pistei, ea intră în joc cu maximă concentrare şi încredere în sine. Pe pistă, Carolyn Dorin-Ballard nu vede altceva decât jocul!

Încrederea în sine este o trăsătură de caracter prin care s-au remarcat şi alte vedete, cum sunt Dick Weber, Don Johnson, Don Carter şi Mark Roth, în raport cu alţi jucători. Caracterul prietenos al lui Weber disimula duritatea competitivităţii sale. Obişnuia să vorbească amabil şi prietenos, îşi felicita adversarii pentru succese, avea un comportament perfect de gentleman, apoi îşi bătea

[11] *spare*: doborârea din a doua aruncare a tuturor popicelor nedoborâte din prima aruncare

adversarii la sânge, cu un baraj de *strike*-uri. Deși îi desființa, ei continuau să-l iubească.

Johnson acționa ca un adevărat profesionist. El a obținut prin stilul său de joc mai mult decât oricare alt jucător din istoria *bowling*-ului. Avea forța unei gorile și avea inițiative de neimaginat pentru altcineva. În numeroase ocazii, Johnson abandona o lansare directă pe o traiectorie foarte aproape de linia de centru, pentru o aruncare din afara *board*-ului 5, încrezător și fără să clipească.

Un alt nemuritor, Mark Roth, a dat în 1977, la Norwalk, în California, unul dintre cele mai prețioase exemple de încredere în sine pe care le-am întâlnit vreodată. Evolua în finala televizată, împotriva favoritului Bobby Fliegman, care juca acasă. Roth a intrat în al 10-lea *frame* având nevoie de toate cele trei *strike*-uri pentru a câștiga la diferență de un popic. Mark trebuia să termine al 10-lea *frame* de joc pe o pistă pe care nu prea îi reușiseră loviturile *strike* din cele patru încercări anterioare. Și a aruncat trei bile perfecte de *strike*, cu care a câștigat meciul. Roth a dat un exemplu perfect de combinație între tehnică, concentrare și încredere în sine – ingredientele unei adevărate pregătiri psihice.

Așadar, cum se poate construi și menține un nivel constant de încredere în sine, ca al acestor profesioniști? Dacă vă pierdeți încrederea în capacitățile de joc, cum o puteți recâștiga? Iată câteva sugestii făcute de profesioniști:

1. Identificați problemele de joc pe care le aveți și faceți tot posibilul să le eliminați.

„Cu cât învăț mai mult despre toate aspectele, cu atât devin mai încrezătoare. De obicei atunci când considerăm că avem probleme fizice de joc, cauza este de natură psihică. Iar dacă te simți derutat din punct de vedere psihic, concentrează-te asupra jocului fizic, pentru că acolo se află problema. Distrați-vă, stabiliți-vă noi obiective, înțelegeți că este momentul pentru o schimbare. Lăsați-vă dus de val. Nu vă împotriviți."

Kim Adler
Profesionistă PWBA cu 14 titluri

2. Redresați-vă prin schimbări în care să credeți.

„Când vă pierdeți încrederea în forțele proprii, trebuie să schimbați ceva ... ceva care să vă redreseze. Nu faceți numai schimbările ... pentru a vă redresa, fiți încrezător în aceste schimbări."

Marshall Holman
Membru în Galeria Celebrităților PBA

3. Amintiți-vă de momentele în care ați depășit cu succes o situație dificilă.

„De obicei, dacă îmi pierd încrederea există un motiv, așa că primul lucru pe care îl fac este să identific ce parte din prestația mea este defectuoasă și încerc să mă corectez. Încrederea este o stare de spirit și construirea ei presupune timp. Când simt că mă părăsește încrederea, mă gândesc la toate situațiile din cariera mea de jucătoare de bowling *în care am triumfat în condiții dificile și ce am făcut pentru a le depăși."*

Cara Honeychurch
Debutul Anului la PWBA 2000

4. Revedeți înregistrările cu cele mai bune faze de joc pe care le-ați realizat.

„Când încep să îmi pierd încrederea, urmăresc multe din înregistrările prestațiilor mele televizate. În special pe cele în care eu consider că am dat ce am avut mai bun. Totodată, joc ori de câte ori mi se ivește ocazia, pentru a-mi recâștiga acea stare prin care să simt că lucrurile merg spre bine. Încrederea în sine depinde de părerea pe care o ai despre tine însăți."

Carolyn Dorin-Ballard
Candidată la Jucătoarea Anului PWBA 2000

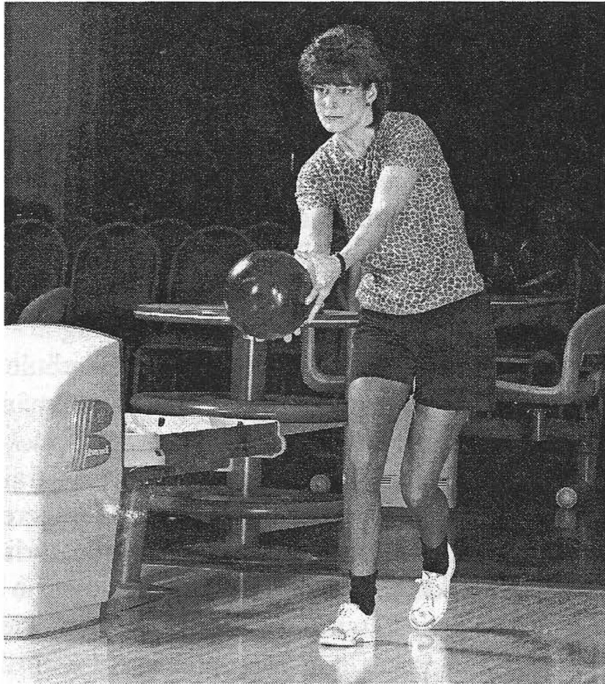
5. Fiți mândri de realizările dumneavoastră. Nu vă gândiți numai la greșeli.

„Timp de patru ani, am concurat pentru titlul de Jucătoarea Anului și m-am clasat a doua. Deși am învățat să fiu foarte mândră de această realizare, în ultimii câțiva ani m-am surprins gândindu-mă ce s-ar putea să-mi lipsească pentru a obține acest titlu. Trebuie să fiu mândră de ce realizez, nu să jelesc ce nu realizez. Dacă ești mândru și te bucuri de reușitele tale, construiești temelia încrederii de sine."

Carolyn Dorin-Ballard

Capacitatea de a „citi" pista

Luciditatea și inteligența, concentrarea și încrederea sunt elementele care contribuie cel puțin pe jumătate la construcția intelectuală a jocului. La fel de importante sunt abilitatea de a identifica datele pistei și de a vă conforma condițiilor impuse de pistă, cât și buna cunoaștere a echipamentului.



Carolyn Dorin-Ballard intră în joc cu maximum de încredere și concentrare.

Atât jucătorii amatori, cât și profesioniștii sunt obișnuiți cu piste pregătite pentru scoruri ridicate. Deși nu toți, majoritatea proprietarilor de piste asigură condiții în care jucătorii să se poată bucura de punctaje ridicate. Nu sunt împotriva proprietarilor care doresc să asigure bucuria clienților, ci încerc să atrag atenția asupra condițiilor mai ușoare ale pistelor din clubul local, față de cele din turneul PBA și cele pentru concursuri cu premii de mare valoare în bani.

Citirea pistelor este probabil cea mai grea problemă cu care se confruntă jucătorii de *bowling*. Programul de ungere nu este perceptibil cu ochiul liber. Uleiul este incolor și stabilirea unei traiectorii către *pocket* este similară cu participarea la o cursă cu obstacole legat la ochi. În jocul de golf, obstacolele ca iarba înaltă, capcanele de nisip, copacii, apa și altele sunt vizibile. Jucătorii de *bowling* nu beneficiază de un astfel de lux. Ei trebuie să își asume riscuri, să mizeze și să speculeze pe baza unor obstacole nevăzute.

Schimbarea programelor de ungere are ca prim scop intensificarea jocului în anumite porțiuni de joc. Bilele de uretan sunt concepute pentru a produce un grad mai ridicat de frecare. Apariția unor bile de *bowling* cu suprafețe din materiale ca Reactive Resin™ și Proactive™ a complicat și mai mult programele de ungere.

Deşi noile bile fac deliciul jucătorilor, care pot arunca mai departe şi mai precis, ele au adus şi complicaţii în alegerea echipamentului adecvat. Şi în perioadele anterioare au intervenit schimbări în ceea ce priveşte viteza, poziţia mâinii, greutatea bilei sau suprafaţa acesteia, dar astăzi, jucătorii trebuie să recurgă la multe modificări pentru a fi competitivi. Procentajul popicelor doborâte a devenit un factor important pentru abilitatea jucătorului de a detecta punctele valabile de *break*. Punctul de *break* este cel mai important element pentru distincţia între *strike*-uri şi *loviturile* de 9. Aici intervine importanţa citirii pistei şi alegerea echipamentului adecvat.

Pentru „citirea" pistei, jucătorii cu mâna dreaptă trebuie să-şi calculeze aruncarea pentru a lovi în *pocket* popicele 1–3. Jucătorii cu mâna stângă trebuie să-şi calculeze aruncarea pentru a lovi popicele 1–2. Aceste *pocket*-uri se află la o distanţă de 60 picioare de jucător, alunecarea, rulajul sau traiectoria de *hook* a bilei producându-se în unghiuri diferite, pe scheme de ungere care nu se văd. Jucătorii de golf pot recupera loviturile hazardate, iar jucătorii de basket au în spate o echipă de opt oameni care să-i ajute să iasă din situaţiile critice. Jucătorii de *bowling* pot însă arunca la nesfârşit în *pocket* pentru popicele 1–3, fără nici o recuperare care să le răsplătească eforturile. Ratările loviturilor la 4 popice, 10 popice, 7 popice şi mai nou, datorită bilelor reactive, la 9 popice, au devenit noi motive de descurajare pentru jucători.

De regulă, jucătorii de *bowling* testează pista, lansând prima bilă în linie dreaptă, de la *board*-ul 10. Schema de ungere este cea care impune *hook*-ul necesar. Testarea continuă prin explorarea altor porţiuni ale pistei. Cu cât bila se abate mai mult, cu atât mai mult va trebui să vă deplasaţi către stânga. Deplasaţi-vă către stânga sau către dreapta, în funcţie de devierea cu care vă confruntaţi. Începeţi prin a vă deplasa de la a doua săgeată spre al doilea sau al treilea *board*, apoi înapoi la săgeata a treia sau a patra, lansând în fiecare unghi dintr-un punct diferit de plecare în spaţiul de elan (vezi figura 2.1).

Dacă bila este lansată de pe *board*-ul a 10-a, traversează săgeţile la *board*-ul 10 şi îşi termină traiectoria la *board*-ul 10 în spaţiul popicelor, devierea este zero. Dacă îşi încheie traiectoria pe *board*-ul 17, se află în *pocket* şi devierea este de şapte *board*-uri.

Dacă bila pleacă de pe *board*-ul 12 şi traversează *board*-ul 10 (săgeata a doua), îşi va opri traiectoria pe *board*-ul 4, dacă nu se abate. Majoritatea jucătorilor profesionişti împart lungimea pistei (60 picioare) în patru secţiuni distincte de apr. 15 picioare. O bilă care nu se abate, plasată pe *board*-ul 12, care traversează *board*-ul 10 la săgeţi, va lovi *board*-ul 8 la jumătatea pistei, *board*-ul 6 la 45 picioare şi va traversa *board*-ul 4 în spaţiul popicelor. O bilă cu forţă

medie de arcuire va atinge punctul de *break* la aproximativ 45 picioare, se va deplasa spre stânga către popice și va intra în *pocket* la *board*-ul 17.

Lovitura în *pocket* nu aduce neapărat un *strike* după sine. În ceea ce privește executarea aruncării, cel mai mult contează unghiul de intrare. Din păcate, jucătorii tineri acordă mare importanță bilelor puternice, cu forță mare de rotație în jurul axei proprii. Deși loviturile obținute sunt spectaculoase prin forța lor de impact, ele amintesc de zicala „Cine ridică sabia, de sabie va pieri". Este adevărat că bilele lansate cu multă putere creează spații mai mari de *pocket*. Dar pe de altă parte, ca urmare a unghiurilor neobișnuite de intrare, tind să producă un *split*[12], ca în cazul imposibilului *split* 2-8-10, sau altele asemenea.

Modificarea condițiilor de pistă necesită deplasări strategice în lateral în spațiul de elan. Acestea micșorează sau măresc arcul de lansare a bilei, pentru stabilirea unui unghi mai avantajos față de *pocket*. O deplasare una-una presupune ca picioarele să se deplaseze în lateral cu un *board* și un *board* la punctul de traversare, spre dreapta sau spre stânga. Există și alte deplasări în lateral, două-unul, două-două, sau altele, care au ca scop modificarea traiectoriei bilei către *pocket*.

Partea din față a pistei uscată (la pistele care sunt uscate în partea din față a spațiului de joc) creează probleme jucătorilor care aruncă pe traiectorii arcuite largi, datorită gradului ridicat de frecare a bilei pe pistă la punctul de lansare. Pentru a găsi un spațiu uns, jucătorii pricepuți se deplasează spre stânga. Alții încearcă să arunce bila peste capătul pistei. Am obiectat îndelung împotriva ridicării bilei și trimiterea ei către mijlocul pistei. Bila ridicată se rotește puțin în aer și are tendința să salte la contactul cu pista. În consecință, își pierde direcția către ținta propusă. Acest subiect este dezvoltat în capitolul 5.

Reguli de stabilire a alinierii cu ținta

Mulți jucători își fac o listă de reguli pentru aliniere. Iată câteva exemple (a se reține că pentru stângaci, ele sunt valabile în direcția inversă):

- Începeți cu stabilirea țintei de la *board*-ul 10.
- Pe pistele uscate, deplasați picioarele și ținta spre stânga.
- Pe pistele uleioase, deplasați-vă picioarele către dreapta.
- Pentru capătul de pistă uscat, deplasați-vă spre stânga, identificați partea unsă și jucați pe ea.

---

[12] *split*: după prima aruncare rămân nedoborâte 2 sau mai multe popice, cu un spațiu între ele, dintre care lipsește un popic. Dacă popicul 1 este pe pistă nu se consideră *split* în nici o situație.

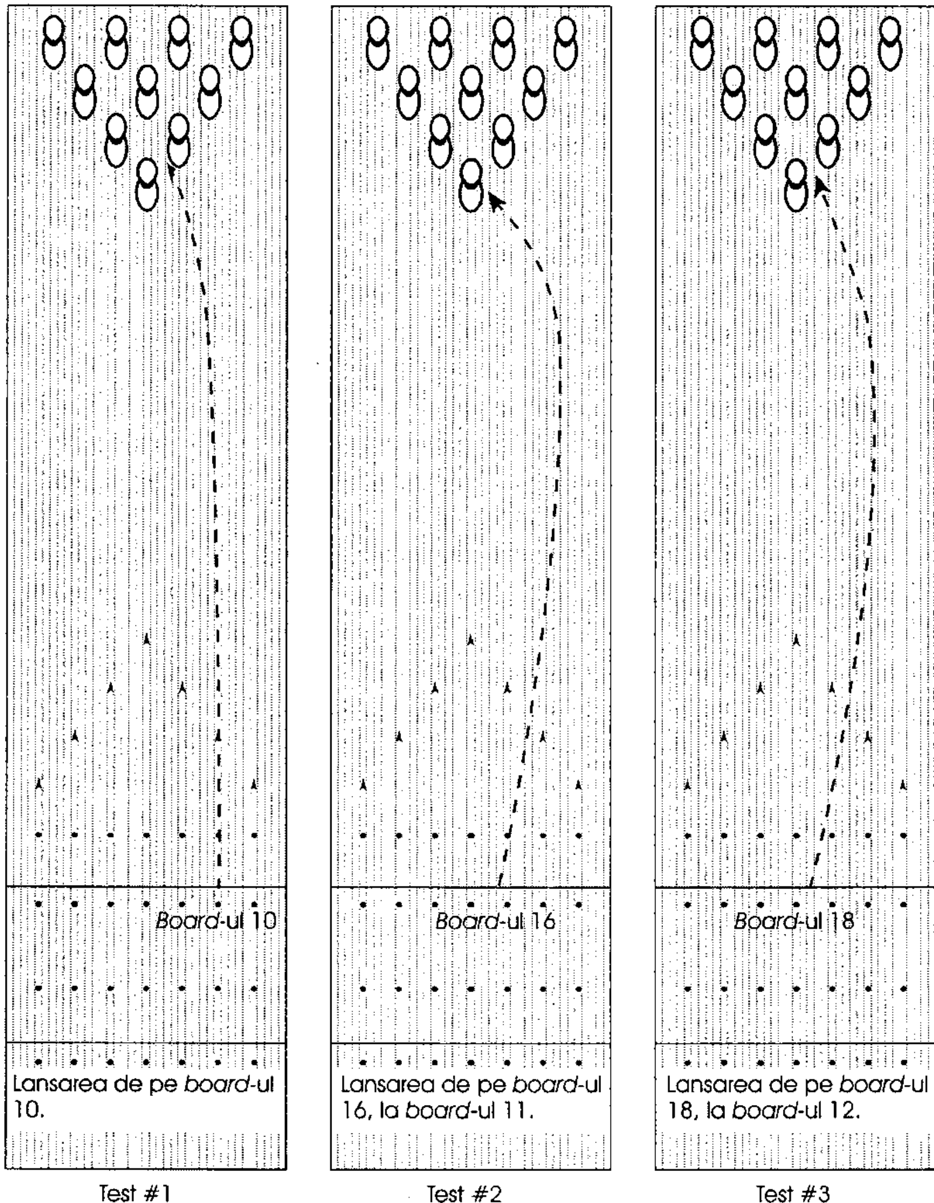


Figura 2.1 Testarea pistei prin lansarea primei bile pe *board*-ul 10 în linie dreaptă. Cu cât bila se abate mai mult, cu atât mai mult trebuie să vă deplasaţi picioarele către stânga. Deplasaţi-vă către stânga sau dreapta în funcţie de forţa de arcuire pe care o constataţi. Începeţi printr-o deplasare de la săgeata a 2-a către *board*-ul al 2-lea sau al 3-lea, apoi înapoi la săgeata a 3-a sau a 4-a, fiind poziţionat pentru fiecare unghi dintr-un punct diferit de pornire în spaţiul de elan.

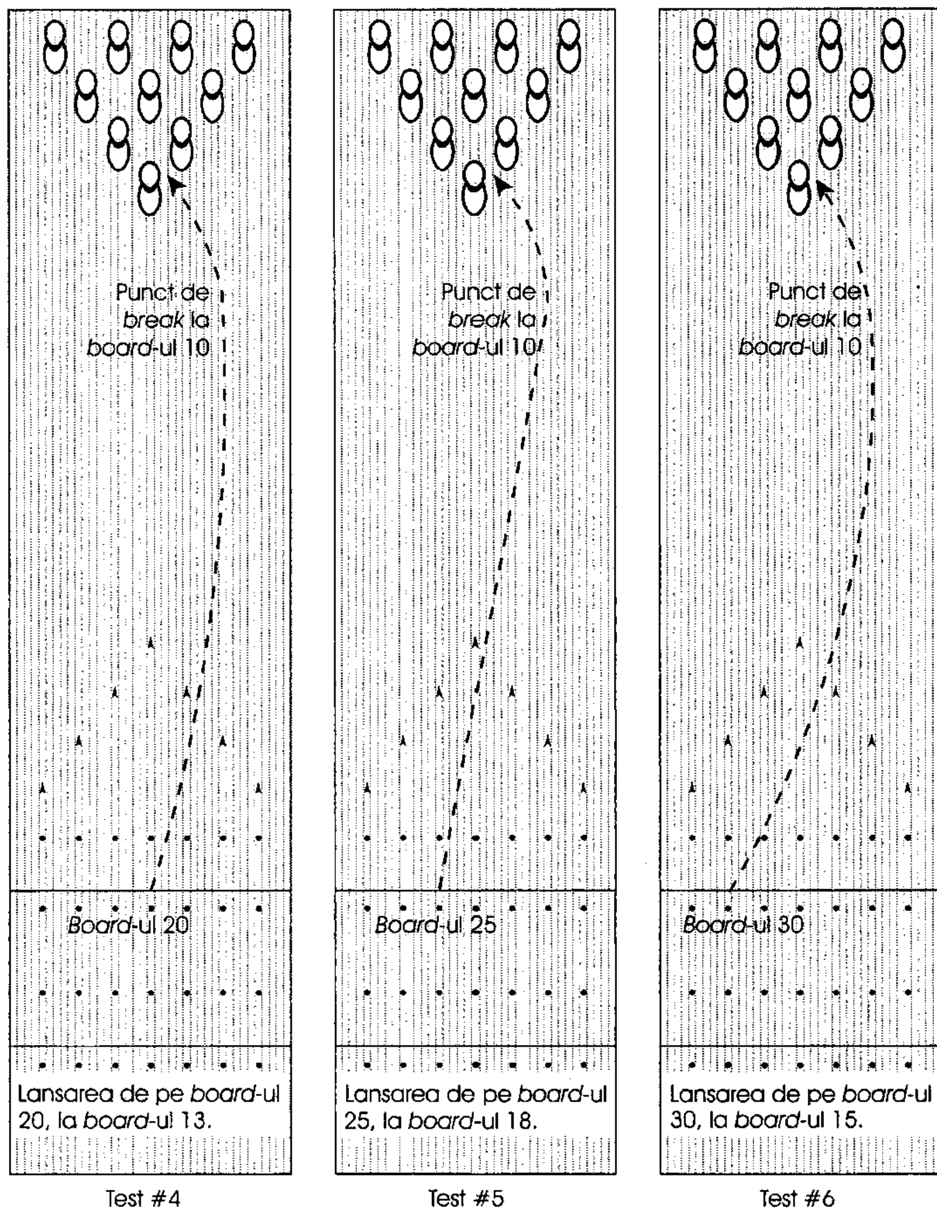


Figura 2.1 *(continuare 1)*

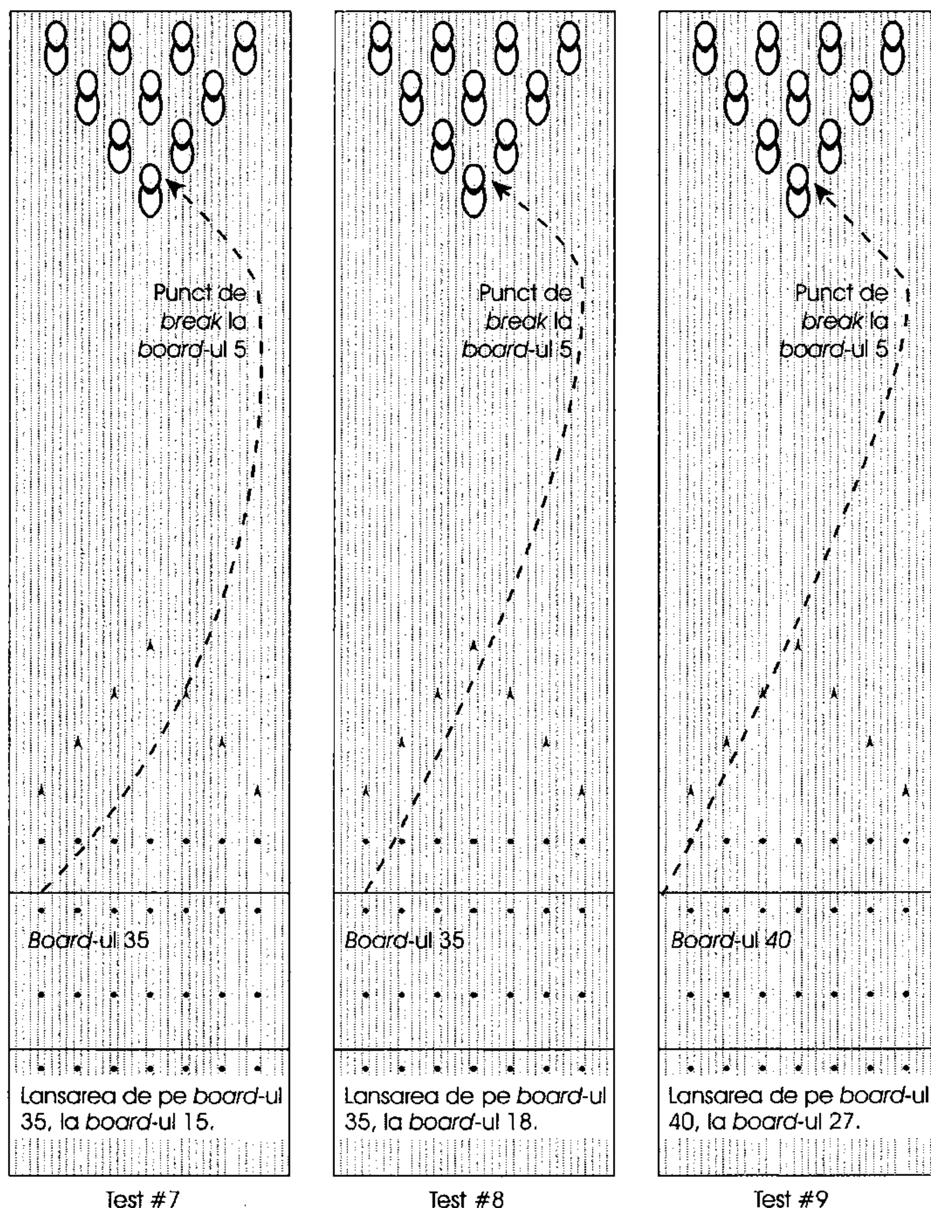


Figura 2.1 *(continuare 2).*

- Dacă părțile unse se usucă, faceți corecturile necesare (unu-unu, două-unu sau două-două, adică deplasare a picioarelor un *board* la stânga în poziția de start și un *board* la stânga în timpul elanului de lansare, etc.).
- Când uleiul ajunge la spațiul popicelor, uneori bila trece de punctul de *break* sau își modifică cu întârziere traiectoria, ratând doborârea celor 10 popice. Aveți două alternative: deplasați picioarele spre stânga, pentru a găsi punctul de *break* înainte de acest spațiu, sau luați-vă elan cu vreo trei centimetri mai în spate în spațiul de elan, pentru a compensa întârzierea intrării bilei în spațiul popicelor.
- Când există condiții pentru o aruncare lângă jgheab[13] (în afara primei săgeți), aduceți umărul brațului cu care aruncați vreo 1–2 inch spre înăuntru. Se creează astfel condițiile unui balans dinspre interior spre exterior și se evită ratarea țintei.

Nu uitați, lovitura în *pocket* este obiectivul principal al fiecărui jucător de *bowling*. Scopul principal este lovirea cu suficientă forță, pentru a doborî popicele. Și nu uitați că starea psihică adecvată vă ajută să atingeți aceste deziderate.

Cunoștințele despre echipament

Cunoașterea echipamentului reprezintă probabil 50% din aspectul mental al jocului și pentru jucător este mult mai important decât își poate cineva închipui. În timpul campionatului, jucătorii PBA îi pot contacta pe reprezentanții producătorilor de bile, care pot oferi informații complete despre suprafață, greutate și nivelul de performanță a bilelor. Jucătorii PBA se bazează mult pe acești specialiști și în perioadele dificile recurg la sfaturile lor.

Ca jucător amator, este bine să studiați pistele pe care veți juca și să obțineți toate informațiile posibile. Studiați comportamentul bilei în orice condiții ale pistei. Verificați suprafețele și modul de distribuire a greutății. Nimic nu garantează succesul când cumpărați bile sofisticate, de 150–275 $, dacă nu sunteți acomodat cu echipamentul. (Sfaturi referitor la achiziționarea echipamentului veți afla în capitolul 12.) Memorați comportamentul fiecăreia dintre bilele din arsenalul dumneavoastră. Aveți o bilă care deviază prea repede la capătul pistei? Patinează pe distanță prea mare? Intră în zona popicelor prea rapid sau cu întârziere, dincolo de popicele 1–3? Puteți să corectați aceste neajunsuri prin poziția mâinii, sau viteză, sau poate realinierea poziției de start? Pentru a rămâne competitiv,

[13] Tehnică a jucătorilor profesioniști de arucare a bilei chiar din marginea pistei. *(n.t.)*

trebuie să învăţaţi să intuiţi comportamentul bilei şi să folosiţi echipamentul potrivit. Atunci când sunt nesiguri de comportamentul bilei, jucătorii profesionişti nu ezită să studieze echipamentul folosit de jucătorii care au succes. Ei au şi înţelepciunea de a urmări îndeaproape jocul adversarilor şi de a evalua comportamentul bilelor acestora şi traiectoriile pe care aruncă. În fond, este vorba de competiţie.

3

Balansarea liberă a braţului pentru o mişcare fluidă

Manualele de *bowling* recomandă diferite metode de balans al braţului şi de împingere a bilei în balans. Unele propun o mişcare scurtă de împingere. Altele recomandă întinderea completă a braţului şi cotul rigid. Diversitatea teoriilor poate fi derutantă pentru jucătorul începător. Capitolul îşi propune să discute diferitele stiluri de execuţie şi să identifice metoda care asigură cele mai bune rezultate, în cele mai multe cazuri.

Împingerea bilei în balans

Experienţa mi-a dovedit că o împingere corectă a bilei în balans este mişcarea care determină balansarea liberă a braţului. Balansarea liberă a braţului este lipsită de control muscular, mişcarea braţului fiind determinată de greutatea bilei. Această mişcare se obţine ţinând bila în mâna dreaptă şi sprijinind-o cu mâna stângă (procedura este inversă pentru stângaci). Bila trebuie ţinută aproape de corp, cam la înălţimea taliei (figura 3.1, *a*). Începeţi împingerea printr-o mică arcuire în sus, la care renunţaţi când braţul coboară în balans (figura 3.1, *b*). Realizaţi mişcarea de arcuire uşor şi lin. Întregul proces depinde de relaxarea musculară a antebraţului, care transformă mişcarea de arcuire într-un balans pornit din articulaţia umărului, bazat pe gravitaţie. Dacă devine baza stilului dumneavoastră de joc, această formă de executare sporeşte mult calitatea şi precizia aruncărilor.



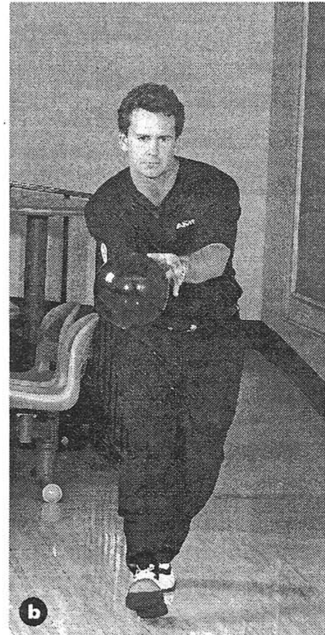


Figura 3.1 Brian Voss *(a)* ține bila aproape de corp, apoi *(b)* începe împingerea cu minimum de forță a antebrațului.

Variante de împingere a bilei

Așa cum am spus anterior, diferiți jucători adoptă stiluri diferite de execuție, în funcție de situație. Unii jucători PBA (Norm Duke, Pete Weber și Danny Wiseman) recurg la mișcări scurte de împingere a bilei. O împingere mai scurtă este în fapt controlată – de obicei inițiată dintr-o poziție mai joasă și mai degrabă orientată în jos, decât arcuită. Alți jucători folosesc cu succes întinderea completă a brațului și un balans înapoi mai înalt. În această categorie intră și Jason Couch, Steve Hoskins, Amleto Monacelli și Dave D'Entremont. Deși cu toții sunt jucători în forță și lansează bile de *strike* explozive, balansul cu brațul întins nu dă bilei o forță mai mare de rotație în jurul propriului ax. Pur și simplu, extensia brațului este întâmplător metoda lor favorită de execuție.

Walter Ray Williams, unul dintre cei mai mari jucători de *bowling* din toate timpurile, a cules peste 30 de titluri cu bile care parcurgeau pista de la cap la cap, folosind lansarea cu brațul întins. În anii '70 și '80, Mats Karlsson a obținut patru titluri în turneul PBA, vedeta suedeză folosind împingerea cu brațul complet întins și articulația cotului rigidă. Bilele de *strike* ale lui Karlsson marcau cel mai bun scor, dar trebuie spus că el a fost unul dintre cei mai buni realizatori de *spare* din epoca lui. Mika Koivuniemi, un jucător finlandez remarcabil, s-a afirmat pe

pământ american. El a câștigat titlul în turneul ABC Masters din 2000 și este unul dintre cei mai buni competitori ai turneului PBA. La fel cu Karlsson, Mika folosește împingerea cu brațul complet întins și cotul rigid. Carmen Salvino a fost unul dintre cei mai puternici jucători ai perioadei '50 – '70. La începutul carierei folosea împingerea cu brațul întins, aruncarea bilelor sale de *strike* fiind una dintre cele mai puternice din epoca sa. În ultima perioadă a carierei sale, poziția sa de inițiere a elanului era cu brațul drept atârnat pe lângă corp. Începea împingerea bilei ajutându-se cu mâna stângă cu care ridica bila și apoi lăsa bila să coboare numai prin propria greutate. Deși manualele nu recomandă o astfel de metodă, ea include toate elementele balansului liber. Exemplele date demonstrează că jucătorii profesioniști câștigă prin folosirea unor stiluri diferite. Diversitatea metodelor adoptate în această fază a jocului dovedește că nu există o schemă, sau un sistem unic.

Corectarea greșelilor obișnuite

Deși împingerea bilei poate fi modificată pentru simplificarea execuției, ce este benefic pentru unii jucători, poate fi greșit pentru alții. Împingerile inițiate prea devreme, sau împingerile în forță sunt stilurile care pot aduce dezastrul în prestația unor jucători.

Împingerea inițiată prea devreme

Greșeală: Împingerea prea devreme (plasarea bilei în poziție înainte de a face primul pas) va duce la un balans început prea devreme. Acesta nu permite de obicei un punct de lansare viguros. (Despre eliberare vom vorbi în capitolul 5.)

Corecție: Împingerea bilei trebuie să coincidă cu primul pas dintr-un elan de lansare în patru pași (figura 3.2). Principalul factor de dezvoltare a unui ritm corespunzător, de sincronizare și de efectuare cu forță a eliberării bilei de mână, este mișcarea simultană. Aceasta va evita balansul prea timpuriu și vă va permite să așteptați coborârea bilei. Mișcarea nu se poate realiza decât dacă ultimul pas alunecat se face înaintea punctului de lansare a bilei, în zona din dreptul, sau puțin în spate față de poziția gleznei. Aceasta este cea mai bună zonă punct de elan pentru eliberarea bilei. Într-un balans început prea devreme, bila se află puțin înaintea pasului alunecat, în spate față de poziția gleznei și a umărului, slăbind considerabil forța aruncării. Dacă vă confruntați cu această problemă, vă puteți corecta și perfecționa jocul, începând primul pas cu o fracțiune de secundă înainte de inițierea împingerii bilei. Deși această strategie întârzie puțin balansul, asigură o poziție mai bună de elan pentru aruncare.

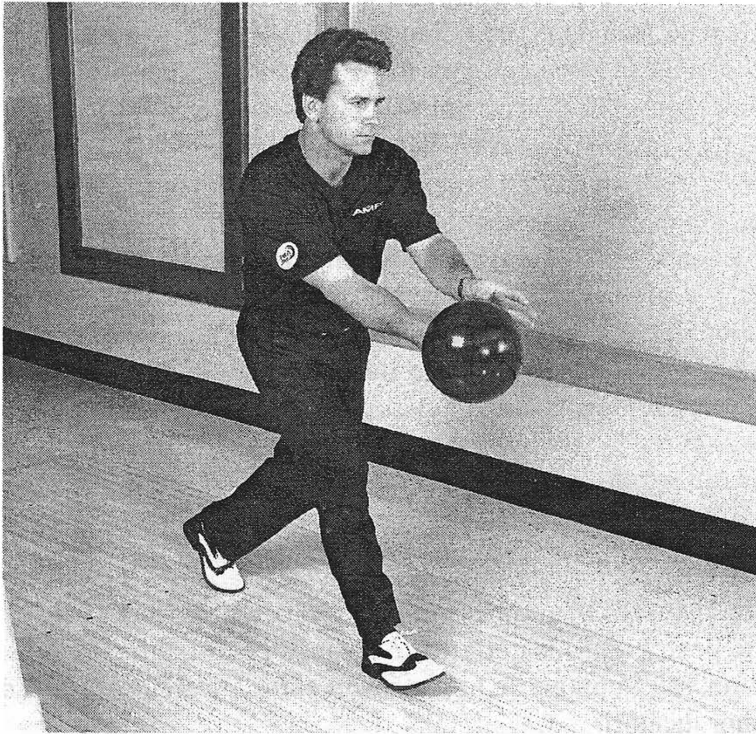


Figura 3.2 Pentru a împiedica un balans timpuriu, împingerea bilei trebuie să coincidă cu primul pas dintr-un elan de lansare în patru paşi.

Într-un elan de lansare în cinci paşi se face o modificare esenţială. După primul pas, opriţi-vă o secundă, apoi porniţi din nou. Veţi preveni astfel o mişcare de împingere prea devreme şi veţi putea sincroniza împingerea bilei cu al doilea pas.

Forţarea împingerii

Greşeală: O împingere viguroasă sau în forţă a bilei poate împiedica balansul liber al braţului şi produce o legănare la pasul de împingere, fenomen care poate afecta cadenţa şi ritmul paşilor de elan.

Corecţie: Executaţi împingerea bilei uşor şi încet, indiferent de metoda cu care o iniţiaţi. Nu împingeţi cu putere. Folosiţi forţa braţului la minimum. Pentru a ajuta forţa gravitaţională la coborârea bilei, arcuiţi mâna în care ţineţi bila, apoi relaxaţi toţi muşchii. Deşi eu am altă teorie (cum se va vedea în capitolul 5), jucătorii care preferă balansul cu braţul atârnat (à la Salvino) pot obţine o împingere de calitate a bilei, folosind o poziţie mai joasă.

Corectarea mișcării de împingere a bilei

Greșeli	Modificări
1. Împingerea este controlată muscular, viguroasă și prea mult în afară.	1. Relaxați antebrațul. Susțineți greutatea cu mâna care nu aruncă bila.
2. Este mai scurtă decât în primul pas.	2. Mișcați bila ușor după primul pas pentru a da mai multă greutate balansului.
3. Se folosește o mișcare în jos.	3. Împingeți bila în sus cam (10-15 cm) pentru a folosi forța de gravitație la coborârea în balans, și în mișcarea de balans înapoi.
4. Bila este împinsă spre dreapta sau stânga față de poziția corpului.	4. Relaxați toți mușchii, împingeți bila pe direcția țintei și lăsați-o să cadă în balans înapoi prin propria ei greutate.
5. Bila este balansată la împingere.	5. Nu legănați bila până nu intră în balans înapoi și nu intră într-o balansare firească.

Balansul brațului

Balansul brațului se poate clasifica în funcție de trei moduri de execuție: liber, controlat parțial și controlat în totalitate.

Balansul liber al brațului

Buna împingere a bilei joacă un rol important în executarea uneia dintre cele mai importante faze ale jocului: balansul liber al brațului, cunoscut și ca balansul pendulului (figura 3.3, *a–d*). Gândiți-vă la pendulul unui ceas: pendulul se leagănă spre dreapta, apoi spre stânga, la un unghi egal. Gândiți-vă la umărul dumneavoastră ca la capătul de sus al pendulului și la brațul dumneavoastră ca la corpul pendulului. De fiecare dată, brațul dumneavoastră se balansează înainte și înapoi cu forță egală. Ce se întâmplă este un fenomen fizic. Forța centrifugă, greutatea bilei, înălțimea balansului retrograd și coborârea în balans în avans rămân constante.

Gândiți-vă: Nu este rezonabil să presupunem că dacă eliminați cât mai mulți factori greu de atins și vă construiți jocul pe un factor concret, veți face un joc mai bun? Aceasta se numește precizie. De nenumărate ori am auzit jucători care se

plâng că jocul lor nu este precis. Folosirea balansului liber al brațului ca bază de joc vă va aduce precizia pe care o căutați. Veți realiza același balans de fiecare dată și veți avea un punct de pornire ferm, din care să vă construiți un joc perfect.

De ce consider balansul liber al brațului ca fiind piatra de temelie a loviturilor de succes ideale? Uitați-vă la palmaresul oricărui sportiv. Cu excepția sporturilor care necesită forță brută, majoritatea sportivilor de succes sunt cei care acționează într-o manieră relaxată, fără să apeleze la încordarea inutilă a mușchilor. În fotbal de exemplu[14], atacanții și apărătorii se bazează pe masivitate și forță, dar jucătorii pe pozițiile care presupun viteză și istețime trebuie să facă un bun joc psihologic, să dea dovadă de agilitatea necesară să păcălească sau să deruteze adversarii. Jocul lor nu se bazează pe forța mușchilor. Brațele lor relaxate trimit pase precise și lansări fulgerătoare.

Jucătorii de basket sunt poate cei mai iscusiți sportivi din lume. Uriașii de 2 m, specializați în plonjeuri și blocaje lasă spectatorii cu gura căscată. Dar jucătorii cei mai spectaculoși din NBA sunt cei care își uimesc publicul prin agilitatea relaxată a performanțelor lor.





Figura 3.3 Stângaciul Parker Bohn III demonstrează balansul liber al brațului: *(a)* poziția de start și *(b)* împingerea bilei.

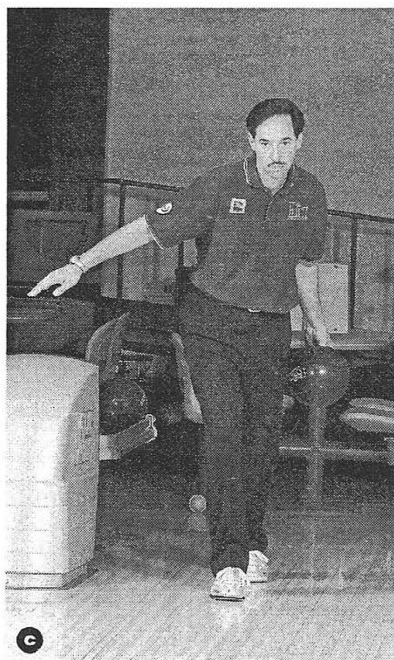
[14] Este vorba despre fotbalul american. *(n.t.)*

Cel mai bine ilustrează avantajele unei execuții relaxate muscular cei care, deși nu mai înalți de 1,80 m, unii slabi ca o scândură, aruncă mingea la coș cu viteze de peste 150 km pe oră, adevărate rachete lansate de brațe ale căror mușchi acționează liber și precis.

Ce legătură au aptitudinile acestor sportivi cu jocul de *bowling*? În același mod, balansul liber permite jucătorului să arunce o bilă mult mai precis decât balansul controlat de mușchii brațului. Mai mult, balansul liber este mult mai puțin obositor și solicită mai puțin umărul decât balansul produs și controlat de mușchii antebrațului. Super-vedete ca Mike Aulby, Parker Bohn III, Dave Husted, Brian Voss și David Ozio dovedesc avantajele balansului liber.

Exersarea metodei „peste și sub"

Unul dintre cele mai eficace moduri de producere a balansului liber al brațului este prin metoda „peste și sub". Este o metodă inventată de mine, de care au beneficiat mulți dintre jucătorii antrenați de mine, în trecut și în prezent. Metoda



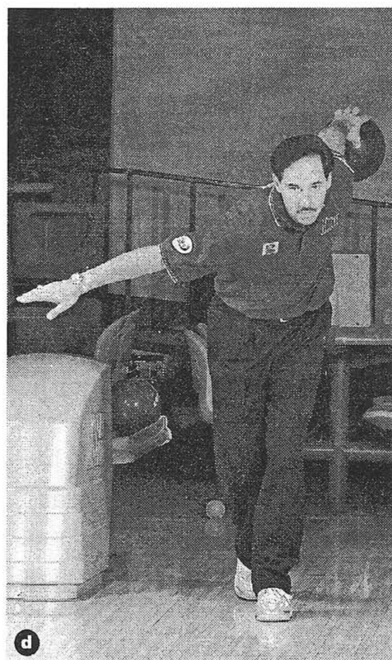


Figura 3.3 *(continuare)* *(c)* balansul brațului înapoi și *(d)* începerea balansului înainte.

ajută jucătorii să obțină balansul liber al brațului și să găsească un punct de lansare puternic.

Exercițiul este simplu: el presupune două bare imaginare, una la punctul de pornire și una la punctul de lansare. Închipuiți-vă o bară, cam la 10–15 cm deasupra poziției de pornire în elanul de lansare. Împingeți bila peste această bară, relaxați toți mușchii antebrațului și lăsați bila să coboare și să se balanseze prin propria forță gravitațională. Aspectul opus al exercițiului, „sub", presupune eliberarea bilei de mână pe sub cealaltă bară imaginară, la 35 cm deasupra liniei de lansare. În întregul lui, exercițiul are ca scop crearea deprinderii de a transfera greutatea bilei de la mână la umăr, transfer esențial pentru balansul liber. Eu consider că înainte de împingerea bilei trebuie să se exerseze câteva balansări preliminare, pentru a deveni conștient de transferul de greutate care produce balansul din umăr.

Mișcarea corectă de pendul este mișcarea brațului determinată numai de greutatea bilei. Ea este baza aruncărilor precise. Când exersați această tehnică, lăsați greutatea bilei să determine limita superioară a balansului înapoi și să inițieze balansul înainte, până la momentul magic: punctul de lansare!

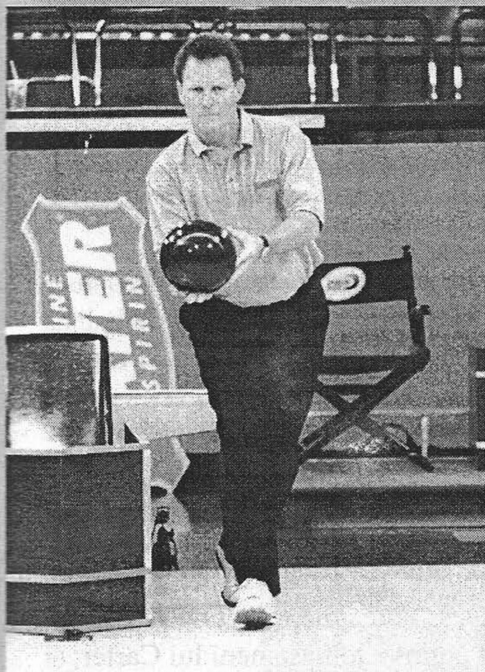
Deși obiectivul primar este obținerea unui balans cu musculatura brațului relaxată, inițierea împingerii bilei necesită un ușor ajutor al mușchilor, pentru ca lovitura să fie una eficientă. Puneți bila în mișcare, ridicând-o puțin, după care relaxați toți mușchii brațului, transferând efortul către articulația umărului și lăsați forța de gravitație să stabilească înălțimea balansului înapoi și momentul balansului înainte.

Ca grad de eficiență, alternativa la balansul liber ar fi demontarea brațului din umăr, montarea unui rulment cu bile bine uns și remontarea brațului cu un bolț solid, apoi inițierea balansului.

Balansul liber al brațului poartă amprenta unor mari jucători ca Tom Hennessey, Dick Ritger și Joe Joseph. Ei și-au câștigat locul în Galeria Celebrităților ABC datorită balansului liber al brațului, sincronizării și ritmului, cât și datorită altor particularități de creștere maximă a punctajului, dar și eforturilor lor neprecupețite. Hennessey, Joseph și Ritger nu au fost nici unul jucători de forță și totuși au întrecut adversari care aveau lovituri de *strike* ca niște ghiulele.

Balansul liber din *bowling* poate fi asemănat cu unele tehnici practicate în golf. Sam Snead, Gene Littler sau Julius Boros, trei dintre cei mai mari jucători de golf, foloseau minimum de efort în joc, loviturile care le-au adus nemurirea având la bază balansul fără încordarea musculaturii. În actualul tur PGA, Ernie Els face poezie în mișcare, făcând demonstrații de executare ritmică a loviturilor, fără efort, dar mai ales cu relaxare musculară. Momentul în care veți stăpâni tehnica balansului liber al brațului va fi cel de început pentru un joc mai performant.

Cum și-a perfecționat David Ozio jocul prin balansul liber al brațului



Prin amabilitatea *ABC Bowling Magazine*

David Ozio este unul dintre cele mai bune exemple despre cum se poate beneficia de balansul liber al brațului. Ozio a intrat în PBA în 1978 și deși jocul său era unul dintre cele mai elegante, câștigurile sale bănești erau modeste. În șase ani (din 1978 până în 1984 – cu o pauză în 1980) de abia câștigase 106.482 $ în 160 de turnee.

L-am cunoscut pe Ozio în 1985, la turneul din Torrance, California. Aveam o ședință de antrenament cu doi dintre jucătorii de la Columbia. Ozio, jucător conștiincios, era în apropiere și a auzit ce discutam. Când am reușit ce ne propusesem, Ozio juca la celălalt capăt al pistei. Imediat s-a îndreptat spre mine și m-a rugat să-i explic teoria mea despre balansul liber al brațului. David Ozio avea unul dintre cele mai corecte elanuri de lansare. Totuși, deși pașii săi erau impecabili, punctul de lansare a bilei era slab din pricina balansului controlat al brațului, despre care vom vorbi ulterior în acest capitol. Acesta îl împiedica să execute aruncări de calitate, pe o bază precisă.

Ședința mea de antrenament cu Ozio s-a bazat pe exersarea metodei „peste și sub". La început, mi-am pus degetele pe brațul lui, la înălțimea articulației umărului. Mi-am ridicat palma dreaptă la o distanță de 50-60 cm în linie dreaptă față de umărul său drept. I-am cerut ca la împingerea bilei, să-mi lovească palma dreaptă, apoi să-și relaxeze mușchii antebrațului și să lase bila să coboare prin propria ei greutate. Am repetat acest exercițiu de câteva ori, până a început să simtă bila din umăr. După 30 de minute cu Ozio, m-am întors la jucătorii pe care îi antrenam. În mai puțin de o oră, Ozio a venit la mine exultând, nevenindu-i să creadă cât își îmbunătățise eficiența și precizia cu care dobora popicele. În săptămâna următoare, în timpul antrenamentelor pentru Showboat Invitational din Las Vegas, ne-am reluat exercițiile. Spre bucuria noastră, Ozio s-a calificat în finale și s-a plasat pe una dintre primele poziții ale clasamentului. A intrat și în finala de la Quaker State Open din Dallas și a continuat să-și perfecționeze stilul la următoarele două turnee din Florida. O săptămână mai târziu, Ozio câștiga primul său titlu, la AMF Angle Open din Florissant, Missouri[15]. Ulterior în cursul aceluiași an, a câștigat turneul Open din Tucson, Arisona. În sezonul din 1985, Ozio a câștigat peste 85.000 $, ceva mai puțin de jumătate din suma câștigurilor sale de până atunci. În prezent, deține 11 titluri și câștigurile de-a lungul carierei sale de jucător depășesc 1.300.000 $. În 1991 a fost desemnat Jucătorul Anului, iar în 1995 a intrat în Galeria Celebrităților PBA. Ozio a devenit unul dintre susținătorii metodei balansului liber al brațului.

[15] AMF: producător de echipamente de *bowling*, a înființat centre de *bowling* în toată lumea și a înființat Cupa Mondială AMF, care se ține anual, începând din 1963 și are ca scop promovarea jucătorilor începători de talent. (n.t.)

Balansul brațului parțial controlat

Deși sunt un foarte puternic susținător al balansului liber, cred că este necesar să vorbim și despre alte metode de executare a aruncărilor. Unii jucători au succes folosind un oarecare grad de control al balansului. Balansul brațului parțial controlat se execută cu participarea minimă a mușchilor. Mulți jucători au obținut rezultate remarcabile datorită balansului controlat parțial. Doi dintre cei mai mari jucători din istoria acestui joc, Don Carter și Earl Anthony sunt renumiți pentru balansul lor parțial controlat.

Balansul parțial controlat se inițiază de jos și este controlat de musculatura antebrațului. Mușchii lucrează și la aducerea bilei la limita superioară de balans retrograd, moment în care mușchii se relaxează și bila coboară datorită propriei greutăți.

Don Carter, considerat de mulți cel mai bun jucător din istoria jocului de *bowling*, a demonstrat eficiența balansului parțial controlat al brațului. El își începea elanul de aruncare cu genunchii îndoiți și coatele pe lângă corp. Îndoia brațul din cot și trăgea bila spre spate cu antebrațul, apoi își arunca pur și simplu brațul din umăr, punând bila pe pistă. Earl Anthony, cel mai notabil jucător din epoca modernă, avea multe lucruri în comun cu Don Carter. Deși stătea mai drept decât Carter, Anthony avea un balans scurt înapoi, cu cotul puțin îndoit asemeni lui Carter, și tot ca acesta, arunca bila pe pistă. Nu surprinde pe nimeni că nici unul dintre cei doi nu s-a confruntat cu problemele puse de o aruncare prea devreme.

Marshall Holman, care de curând a fost desemnat ca unul dintre primii douăzeci de jucători ai secolului XX, începea aruncarea dintr-o poziție de start cu corpul ușor aplecat. El cobora bila până la nivelul genunchilor, ținând-o cu amândouă mâinile și începea lansarea împingând ușor bila în sus, apoi o trăgea înapoi într-un balans destul de jos. În mod normal, o astfel de mișcare determină balansul prea devreme, greșeală care duce la un punct de lansare dincolo de distanța de elan. Holman făcea cinci pași scurți în succesiune rapidă, care îl duceau întotdeauna la poziția care preceda balansul lin și ușor înainte al bilei, pentru eliberarea bilei de mână.

Pete Weber este jucătorul contemporan căruia îi reușește cel mai bine balansul brațului controlat parțial (figura 3.4). Balansul său înainte este unul dintre cele mai fluide, deși la el, executarea aruncării începe dintr-un balans înapoi foarte ridicat. Înălțimea neobișnuită a balansului său își are originea la începutul adolescenței sale, din nevoia de a obține viteză. Stilul său de a începe lansarea cu o împingere controlată parțial i-a creat multe probleme lui Pete, având uneori ca rezultat un balans prea devreme, care îi stânjenește jocul.

Am avut plăcerea să îl antrenez pe Pete de multe ori şi am lucrat cu el asupra stilului său de împingere orientată în jos şi a balansului timpuriu care determinau un punct de lansare dincolo de nivelul gleznei. Obiectivul nostru a fost prelungirea balansului astfel încât punctul de lansare să fie la nivelul sau în spatele gleznei, acesta fiind punctul ideal. Şedinţele noastre de antrenament s-au bazat pe două recomandări:

1. I-am propus o uşoară ridicare care să compenseze mişcarea lui de împingere orientată în jos, lungindu-i astfel balansul.
2. Pentru a evita iniţierea prea devreme a balansului, i-am propus lansarea dintr-o poziţie mai aproape de verticală, cu umerii traşi spre spate, înainte de a intra în mişcarea de balans înapoi. Mişcarea de *hook* a bilei şi eliminarea balansului timpuriu au oferit suficient timp pentru găsirea punctului corect de eliberare.

Deşi Weber a avut parte de succes cu balansul său controlat parţial, nu aş sfătui pe nimeni să imite stilul lui Weber. Aşa cum am spus, Pete a cultivat acest stil de nevoie. Talentul său deosebit, dovedit prin alte aspecte ale jocului, l-a ajutat să

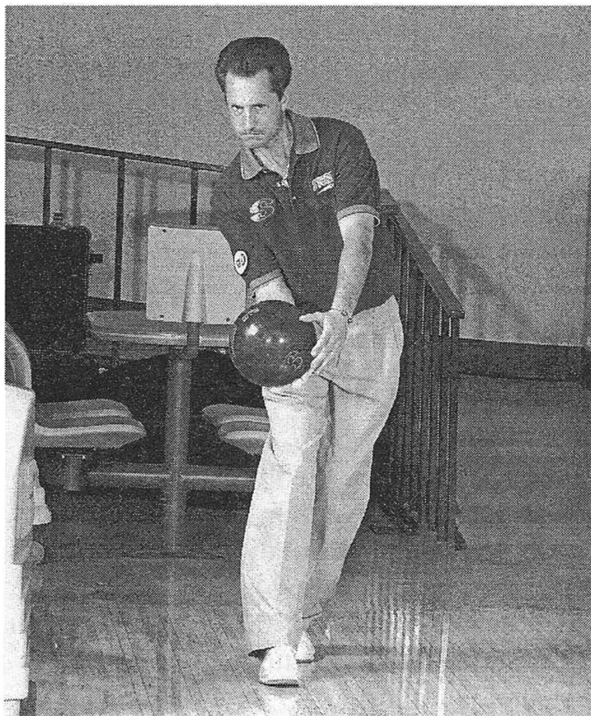


Figura 3.4 Unii jucători, printre care şi Pete Weber, preferă balansul braţului parţial controlat.

compenseze neajunsurile balansului controlat parțial. Chiar dacă și alți jucători de seamă din PBA folosesc cu succes balansul brațului controlat parțial, este mult mai bine să folosiți balansarea liberă, sincronizată cu primul pas dintr-un elan de lansare de patru pași, sau cu al doilea pas dintr-o lansare de cinci pași.

Balansul controlat al brațului

Puțini jucători obțin rezultate bune cu balansul controlat al brațului. Acest stil de balans controlează împingerea către coborârea bilei și ridicarea brațului în balans înapoi și înainte (figura 3.5). Și este în totalitate dependent de control muscular, arătând ca mișcările unui robot.

Jim Godman, unul dintre jucătorii de vârf ai PBA în anii '70, a fost unul dintre puținii care au înregistrat succese aruncând bila dintr-un balans controlat. A câștigat 10 titluri PBA, inclusiv Turneul Campionilor Firestone din 1973. Tot lui i-a revenit și titlul ABC Masters din 1971. Godman avea o constituție fizică robustă și brațe ca de fierar. Tehnica sa a scos tot ce se putea din balansul controlat al brațului. Pete Couture a înregistrat succese moderate cu acest stil în turneul PBA. În prezent, Pete face parte din grupul jucătorilor de elită din turneul seniorilor.

Unul dintre cei mai buni jucători de pe scena contemporană care folosește balansul controlat muscular este Mike Miller. Miller și-a câștigat reputația în cercurile jucătorilor de *bowling*, practicând un stil de aruncare a bilei fără folosirea degetului mare. El își introduce celelalte degete în bilă, degetul mare rămânând liber și susținând greutatea bilei. În această poziție el are nevoie de controlul muscular al balansării brațului. A ajuns la această metodă ciudată de aruncare a bilei de nevoie. Neavând destulă putere pentru a imprima bilei o forță suficientă de lansare prin tehnicile convenționale, el a recurs la o metodă care să îl ajute să obțină rezultate mai bune.

Miller a intrat în turneul PBA în 1980. Până în 1990 a participat la 132 de turnee și a câștigat în total doar 92.691 $. La începutul sezonului din 1991, disperat și gata să abandoneze turneul, Mike a hotărât să își schimbe tehnica de aruncare, fără degetul mare. Rezultatele au fost uimitoare. Bila lui de *strike* a devenit una dintre cele mai puternice lovituri ale turneului, Miller înregistrând un succes fulgerător. El a câștigat Campionatul Național PBA din Toledo și a terminat anul cu un câștig de 99.663 $, cu 7000 $ mai mult decât toate câștigurile sale anterioare în 10 ani de participare la turnee. A mai obținut două titluri, unul la Wichita în 1992 și altul la Dallas în 1999. Eu personal, nu recomand balansul brațului controlat muscular. Există totuși o situație care este favorabilă acestei

metode. Într-un balans înapoi cu cotul îndoit, mâna ţine bila într-o poziţie mai sigură de aruncare, dosul şi interiorul mâinii asigurând o forţă mai mare de aruncare şi doborâre a popicelor.

Marele dezavantaj al unui balans muscular este încordarea fizică necesară. Controlul bilei pe toată durata împingerii şi a balansului înapoi şi înainte solicită un efort neobişnuit şi poate leza mâna, braţul şi umărul. Viteza este şi ea mai greu de asigurat, fără sacrificarea preciziei. Balansul braţului propulsat de forţă nu poate egala precizia balansului liber.

Bob Vespi şi Bob Benoit, ambii retraşi în prezent, sunt alte exemple pentru balansul controlat în totalitate. Ambii jucători îşi făceau mâna cupă în jurul bilei, îşi îndoiau puţin cotul într-un balans scurt înapoi şi acţionau balansul înainte prin forţa antebraţului. Aruncarea cu mâna cupă în jurul bilei este la fel cu aruncarea fără degetul mare, ea impunând o presiune extremă asupra mâinii şi antebraţului.

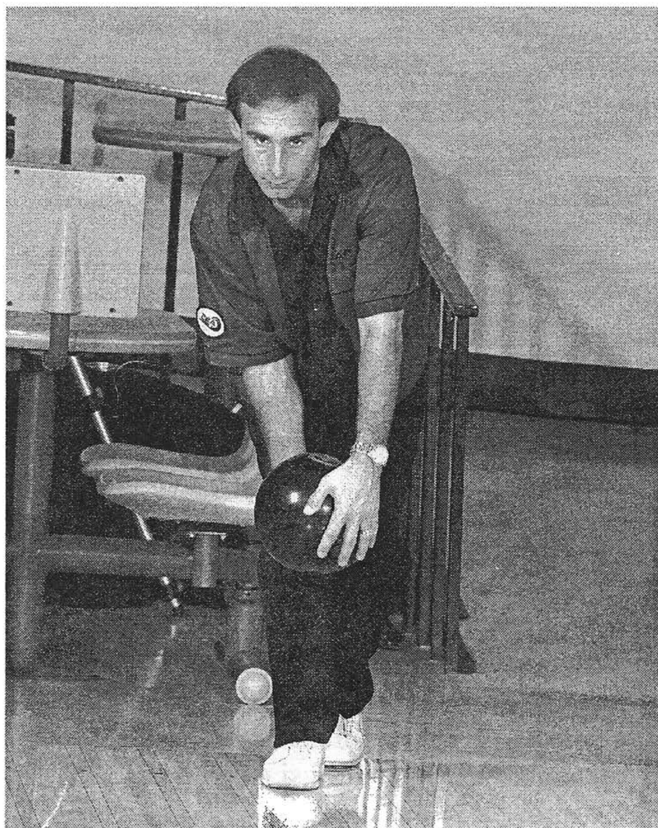


Figura 3.5 Deşi se recomandă stilul balansului liber, Norm Duke a înregistrat succese practicând stilul balansului controlat al braţului.

Perfecționarea balansului brațului

Greșeli	Modificări
1. Mușchii antebrațului sunt încordați.	1. Relaxați brațul.
2. Balansul înapoi este acționat muscular.	2. Folosiți o mișcare ușoară de împingere în sus pentru a permite căderea liberă a bilei, prin forța gravitațională.
3. Mișcarea deviază în afară (mișcare spre în afara șoldurilor la balansul înapoi).	3. Realiniați îndreptând puțin brațul spre dreapta.
4. Mișcare de înfășurare (deviază spre stânga șoldurilor în balansul înapoi).	4. Realiniați mișcarea, împingând bila puțin în afară spre stânga.
5. Coborârea bilei în balans este forțată.	5. Lăsați bila să coboare prin propria ei greutate și forța gravitațională și încercați să mențineți bila pe direcția cotului pînă atinge punctul din care pornește balansul înainte.

Cine nu are brațe puternice ca Jim Godman, se va răni în mod sigur dacă va adopta acest stil de joc. Nu este surprinzător deci că a dus la întreruperea carierei lui Vespi și l-a obligat să își schimbe metoda de executare a aruncărilor. Și Mike Miller a avut de suferit la începutul turneului PBA 2001. Tensiunea extremă asupra genunchilor lui Miller l-a scos din competiție și l-a supus unei intervenții chirurgicale.

Vedetele jocului de *bowling* și-au câștigat faima prin stiluri și metode diferite de joc: balans liber al brațului, balans al brațului parțial controlat, sau balans complet controlat. Lumea este plină de sportivi care au ajuns vedete deși nu țin cont de buchea cărții.

Așa cum am mai spus și cum mi-a fost dat să văd în 60 de ani în care am urmărit cei mai buni jucători de *bowling* din lume, balansul liber al brațului este ideal pentru eficiență maximă și continuitate în joc. Sunt cazuri în care recomand și altceva? Nu. Deși recunosc unele stiluri și metode neconvenționale care aduc beneficii, experiența mi-a dovedit că balansul liber rămâne o condiție pentru excelență.

4

Găsirea ritmului potrivit prin succesiunea paşilor

Mişcarea de elan la *bowling* trebuie să fie la fel ca în balet: lină, graţioasă, sincronizată în mod firesc. Este factorul determinant pentru obţinerea balansului liber al braţului, a unui echilibru corect, a unei poziţii exacte de lansare şi evoluare fluidă a jocului. Elanul este esenţial pentru loviturile de calitate. Siguranţa dată de elanul corect dă încredere pentru un joc precis, la fiecare aruncare, la fiecare partidă.

O calitate a multor jucători de *bowling* intraţi în legendă este tocmai ritmicitatea elanului. Forţa şi dinamica bilelor de *strike* oferă spectacol, dar majoritatea jucătorilor situaţi peste nivelul mediu îşi asigură succesul prin sincronizare, isteţime şi balansarea liberă a braţului. Lista jucătorilor cu un elan de lansare perfect îi include pe Earl Anthony, Tom Hennessey, George Pappas şi Dick Ritger. Actualele vedete PBA Mike Aulby, Dave Husted, David Ozio şi Brian Voss au obţinut succese răsunătoare prin sincronizarea perfectă a rotirii degetelor. Jucătorii în forţă au un stil mai neobişnuit şi viguros de rotire. Jocul lor ca la carte este lipsit de efort şi beneficiază de avantajele bilelor moderne care practic explodează la contactul cu popicele.

Elanul de lansare conţine mai multe elemente:

- Numărul de paşi
- Lungimea şi ritmul fiecărui pas
- Unghiul de îndoire a genunchilor
- Pasul de forţă
- Pasul alunecat

În continuare vom discuta despre fiecare în parte.

Numărul de paşi

Majoritatea jucătorilor obţin rezultate bune cu un elan de lansare în patru sau cinci paşi. Unii folosesc şase, sau chiar şapte paşi. Câţi paşi sunt necesari pentru elanul cel mai corect? Pur şi simplu, câţi vă ajută să lansaţi corect. Numărul paşilor de elan nu este bătut în cuie.

Elanul cu trei paşi

Elanul cu trei paşi nu este frecvent întâlnit, dar deşi greu de crezut, unul dintre cei mai mari jucători din istoria *bowling*-ului practica elanul în trei paşi. Lee Jouglard, jucător din Galeria Celebrităţilor ABC, nu făcea decât trei paşi. În 1951 a câştigat primul titlu ABC Masters şi a stabilit un record ABC de 775 puncte la simplu, care a rezistat timp de 29 ani, înainte de a fi doborât de Mike Eaton la Louisville, în 1980.

Împingerea bilei la elanul cu trei paşi începe odată cu primul pas de distanţă făcut cu piciorul stâng (piciorul drept pentru jucătorii stângaci) şi este mai rapidă decât în alte stiluri. Elanul în trei paşi depinde de balansul liber al braţului pentru forţa generată de greutatea bilei, forţă importantă deoarece elanul în trei paşi asigură mai greu forţa de lansare, în comparaţie cu elanul în patru sau cinci paşi.

Elanul în trei paşi nu asigură în general un joc de calitate. În primul rând, este lipsit de ritm şi plasează bila în poziţia de împingere înainte ca picioarele să se mişte. Cel mai adesea, această metodă neobişnuită de lansare a bilei produce desincronizare, prin legănarea ei nedorită la împingere şi implicit grăbirea paşilor.

Din câte ştiu eu, în prezent, nici un jucător din turneul PBA nu foloseşte elanul cu trei paşi. Totuşi, jucătorii mai în vârstă, cei cu handicap uşor, persoanele mai scunde şi copiii din ligile de juniori folosesc uneori elanul cu trei paşi, deoarece nu au abilitatea necesară de coordonare cu precizie a greutăţii bilei cu paşii unui elan bine sincronizat.

Elanul cu patru paşi

Mike Aulby şi Parker Bohn III şi-au câştigat locul în Galeria Celebrităţilor PBA practicând elanul cu patru paşi. Aulby şi Bohn au multe lucruri în comun: ambii sunt jucători cu mâna stângă; Aulby a trecut de 2 milioane $, iar Bohn este gata să îl ajungă; ambii practică cu graţie un elan ritmat către linia de lansare; ambii au primit Premiul pentru sportivitate Steve Nagy şi fac parte din Galeria

Celebrităţilor PBA. Aulby face parte şi din Galeria Celebrităţilor ABC. Ambii au un palmares de peste 26 titluri şi amândoi mi-au urmat sfatul de a adopta elanul cu patru paşi.

L-am antrenat pe Bohn în primii săi ani de turneu, la mijlocul anilor '80, şedinţele de antrenament durând uneori până în zori. Una dintre primele mele recomandări a fost să adopte elanul cu patru paşi. În prezent, Parker Bohn III are una dintre evoluţiile cele mai fluide de joc. De îndată ce a adoptat elanul cu patru paşi (figura 4.1), Mike Aulby s-a remarcat şi el printr-una dintre cele mai line evoluţii de joc din turneul PBA.

Elanul cu patru paşi ideal trebuie să coordoneze balansul braţului cu deplasarea picioarelor astfel încât să funcţioneze ca mişcarea unui piston: forţele dezvoltate acţionează una asupra alteia într-o cadenţă fără cusur. În elanul cu patru paşi, ritmul precis se obţine prin coordonarea cu primul pas. Elanul cu patru paşi elimină orice mişcare în plus, care poate altera ritmul unui jucător. Am pledat mereu pentru elanul în patru paşi în faţa profesioniştilor, cât şi a jucătorilor amatori, care aveau probleme de sincronizare datorită practicării elanului cu

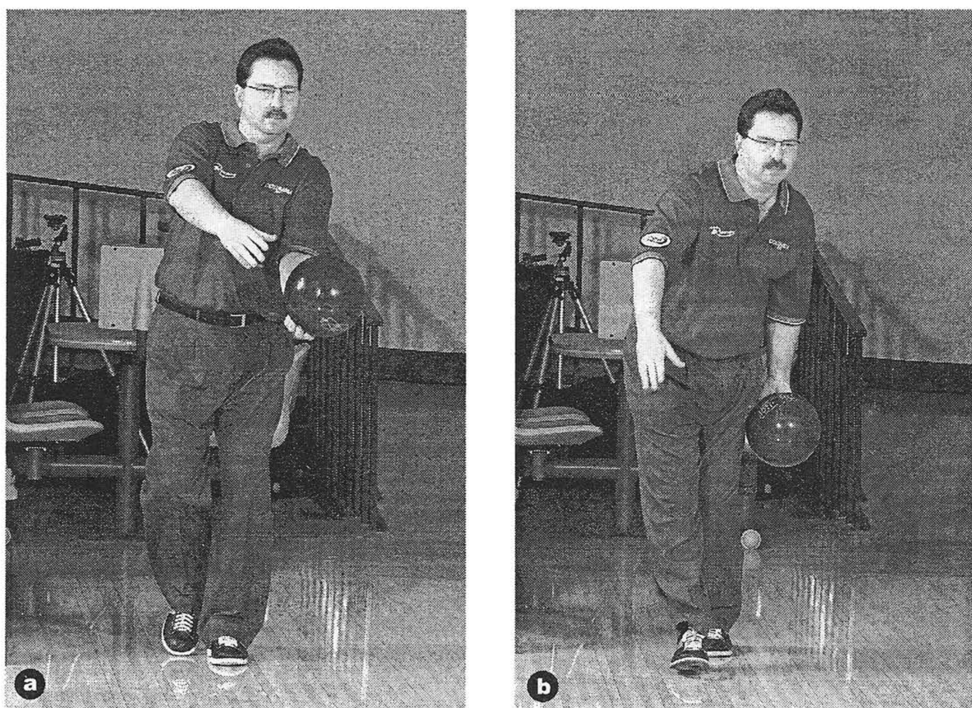
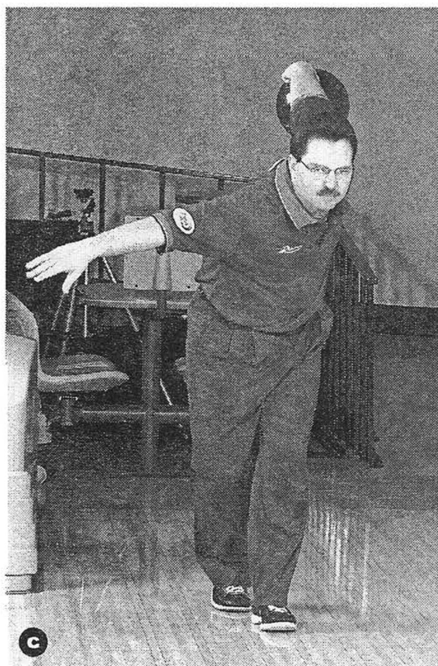


Figura 4.1 Stângaciul Mike Aulby demonstrează elanul de lansare cu patru paşi ideal: *(a)* Primul pas este mai scurt decât lungimea braţului întins; *(b)* al doilea pas este mai lung decât primul;

cinci sau șase pași. Deși unii dintre jucătorii pe care i-am antrenat nu recurg exclusiv la acest tip de elan, ei au exersat această metodă în mod repetat pentru a-și afla ritmul și modul de sincronizare. Tot ce trebuie să faceți este să exersați împingerea bilei odată cu primul pas, până mișcarea vă intră în reflex.

Elanul cu patru pași este metoda standard de la care se pleacă pentru măsurarea tuturor stilurilor de elan. La toate celelalte tipuri de elan, împingerea bilei pentru un elan corect *trebuie* să înceapă odată cu primul din ultimii patru pași. Majoritatea antrenorilor de *bowling* recomandă începătorilor elanul cu patru pași și este clar de ce. Datorită simplității sale, această metodă este cea mai prudentă și sigură pentru obținerea ritmului și a sincronizării. Așa cum am spus deja, condiția principală pentru un elan cu patru pași este simultaneitatea mișcării brațului drept și a piciorului drept, prin care primul pas coincide cu împingerea bilei (invers pentru stângaci). Așa începe alternarea ritmică a mișcărilor brațelor și picioarelor.

Elanul cu patru pași funcționează cel mai bine cu balansarea liberă a brațului, brațele și picioarele acționând ca forțele de punere în mișcare a unui piston. Dacă împingerea bilei se coordonează cu primul pas al lansării din patru pași, mișcarea



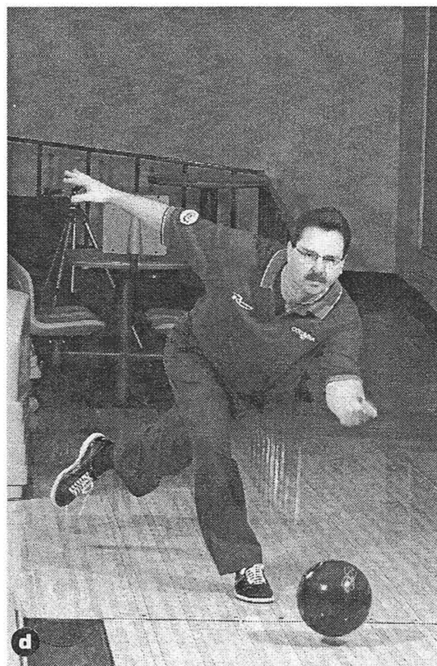


Figura 4.1 *(continuare)* *(c)* pasul al treilea este scurt și rapid, urmat de *(d)* al patrulea pas.

şi greutatea bilei vor impune ritmul potrivit. Pentru a ajunge la o lansare lină printr-un elan în patru paşi, începeţi împingerea bilei odată cu un prim pas scurt (figura 4.1, *a*). În acest moment, bila trebuie să se afle suspendată dincolo de primul pas, poziţie care permite bilei să coboare datorită forţei de gravitaţie. Fără ezitare, faceţi al doilea pas (figura 4.1, *b*) şi continuaţi deplasarea cu bila impunând cadenţa şi succesiunea paşilor (figurile 4.1, *c* şi *d*). Este foarte important ca deplasarea picioarelor să fie lină, în armonie cu balansul bilei.

Să încheiem prezentarea elanului de lansare cu patru paşi descriindu-l astfel: primul pas trebuie să fie mai scurt decât lungimea braţului întins. Al doilea pas va fi mai lung decât primul. Al treilea pas trebuie să fie scurt şi să vă conducă rapid la al patrulea pas.

Elanul de lansare cu cinci paşi

Elanul de lansare cu cinci paşi este identic cu cel cu patru paşi, cu o singură excepţie importantă: pentru a obţine sincronizarea prin această metodă, trebuie să vă opriţi foarte puţin după primul pas (vezi figura 4.2, *a–e*). Nu faceţi nici o mişcare de împingere a bilei, până nu aţi încheiat primul pas pe spaţiul de elan. Aveţi acum poziţia potrivită să iniţiaţi împingerea bilei odată cu al doilea pas.

Mica pauză evită o mişcare de împingere a bilei prea devreme, înainte de al doilea pas. Iniţierea prematură a împingerii bilei va atrage un balans prematur şi va influenţa lansarea, dincolo de punctul de lansare potrivit, greşeală la fel de gravă ca şi întârzierea balansului, poate chiar mai gravă. Întârzierea balansului poate fi compensată prin aşteptarea ca bila să ajungă la punctul de lansare a bilei. Balansul prematur însă, nu lasă loc de ajustări. Unii dintre cei mai mari jucători, ca Bill Lillard, Carmen Salvino, Harry Smith şi Pete Tountas, toţi intraţi în Galeria Celebrităţilor ABC, şi-au câştigat renumele cu paşi de elan în avans faţă de atingerea punctului de lansare de către bilă. Procedura inversă, de corectare prin eliberarea bilei de mână dincolo de punctul de lansare, nu este însă posibilă. În *bowling*, o astfel de aruncare este considerată un nonsens.

Earl Anthony, jucătorul cu cele mai multe titluri PBA, a dus la perfecţiune elanul de lansare cu cinci paşi. El părea că pluteşte către linie şi executa aruncarea dintr-o poziţie fermă şi echilibrată. Contrar jucătorilor în forţă, Anthony se baza pe fineţe în execuţie, cu o mişcare reflexă de desprindere a bilei şi precizie extremă.

Tim Criss, Dave Husted, David Ozio şi Brian Voss se află în fruntea unui grup de jucători clasificaţi ca fiind jucători „de mijloc“, între jucătorii în forţă şi

cei cu aruncare directă. De fapt, ei sunt jucători în forţă, dar preferă să joace cu fineţe, pentru echilibru şi precizie.

Şi Walter Ray Williams foloseşte elanul de lansare cu cinci paşi. Williams, a cărui precizie şi bună coordonare între mână şi ochi i-au adus peste 30 titluri PBA şi în şase Campionate World Horseshoe Pitching Championships, este o pasăre rară printre jucătorii PBA. El nu este un jucător de forţă. Dar are o aruncare directă cu o eliberare miraculoasă, din care bila parcurge pista de la un capăt la celălalt, pe care o practică cu viteză diferită şi efect copleşitor de doborâre a popicelor. Elanul său de lansare cu cinci paşi are ritm şi sincronizare. Rar greşeşte ţinta şi are una dintre cele mai precise lovituri de *spare*.

Deşi majoritatea jucătorilor PBA preferă elanul de lansare din cinci paşi, unele dintre vedete şi-au câştigat reputaţia folosind şase, sau şapte paşi. În perioada anilor '70 – '80, iubitorii de *bowling* se minunau de elanul de lansare al lui Mark Roth, în şase – şapte paşi. Roth a fost recunoscut ca unul dintre primii 20 de mari jucători ai secolului XX. La fel ca Lillard şi multe alte vedete astăzi în vârstă, obţinea o forţă incredibilă la ultimul pas. Norm Duke, considerat de mulţi profesionişti ca cel mai adaptabil jucător din turneu, face cinci, şase paşi scurţi,

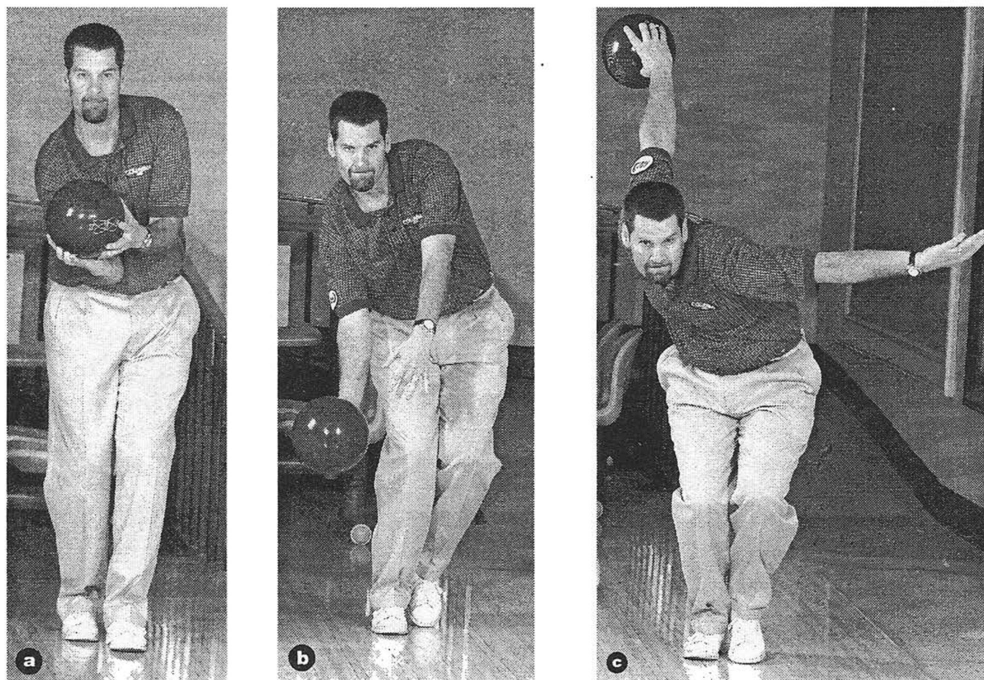
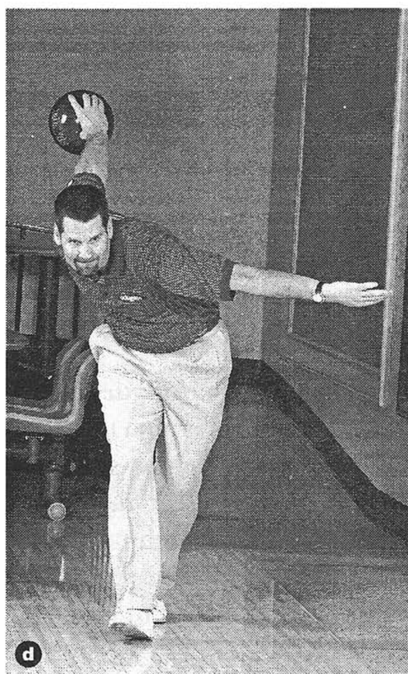


Figura 4.2 Jucătorul cu mâna dreaptă Dave Husted demonstrează lansarea bilei din cinci paşi: *(a)* Se opreşte puţin după primul pas, înainte de a începe *(b)* împingerea şi coborârea bilei în balans pe al doilea pas, menţine apoi un ritm lin la *(c)* al treilea,

dar spre deosebire de Roth, Duke se bazează mai mult pe poziţia mâinii, pe viteză controlată, precizie şi fineţe, decât pe forţă.

Deşi sunt jucători care au succes cu elanuri de cinci sau mai mulţi paşi, eu recomand elanul cu patru paşi. Cu elanul din patru paşi, puteţi executa în mod eficient împingerea în sus a mâinii cu bila şi primul pas, simultan. Dacă jucaţi cu mâna dreaptă, începeţi împingerea odată cu primul pas făcut cu piciorul drept (stângul pentru stângaci). Orice manevră înainte de pasul pentru împingere este în plus şi cere mai mult timp de sincronizare. Orice mişcare prematură sau cu întârziere faţă de pasul pentru împingere perturbă ritmul elanului de lansare. După cincizeci de ani de observare atentă a multora dintre cei mai mari jucători, pot spune că jucătorii care folosesc mai mult de patru paşi trebuie să lupte mult mai des cu scorurile dificile, decât cei care folosesc elanul în patru paşi. Ca în orice alt sport, mişcările puţine şi precise asigură cele mai bune şanse de succes.

Şi jucătorii care adoptă elanul cu cinci paşi pentru a câştiga viteză, pot folosi elanul în patru paşi, dacă ridică poziţia de start a bilei. Acest truc va înălţa balansul înapoi şi va accelera în mod automat balansul înainte.



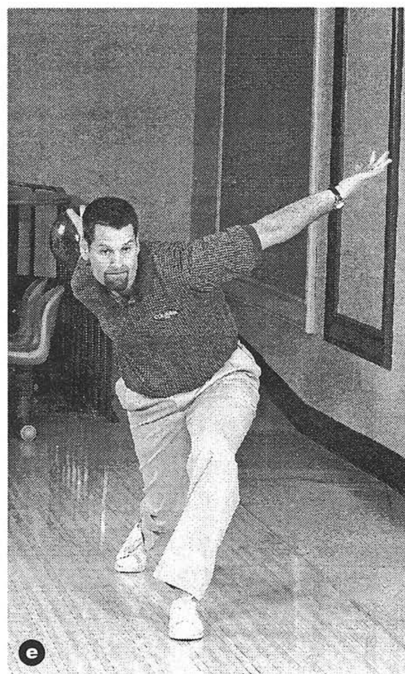


Figura 4.2 *(continuare) (d)* al patrulea şi *(e)* al cincilea pas.

Lungimea pașilor

Următoarele indicații se aplică elanului cu patru pași (pentru stângaci considerați sensul opus):

• **Primul pas** – În elanul cu patru pași, primul pas trebuie să fie mai scurt decât lungimea brațului întins la împingere. Aceasta înseamnă că orice pas dincolo de limita de împingere va împiedica libera cădere a bilei în balans. Greutatea corpului se situează deasupra nivelului labelor picioarelor, dar pentru a folosi forța gravitațională, trebuie ca greutatea bilei să se situeze dincolo de lungimea primului pas.

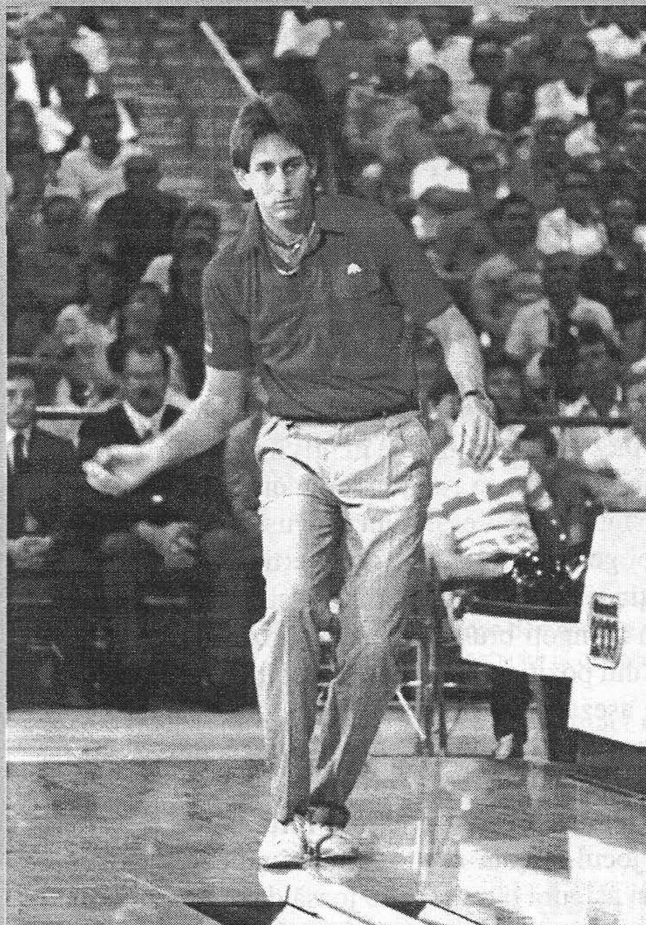
În consecință, dacă primul pas este scurt, el devine un catalizator pentru balansul liber al brațului. Pasul trebuie executat călcâi vârf, adică primul contact cu spațiul de elan îl are călcâiul, apoi degetele piciorului, în maniera de mers obișnuit.

• **Al doilea pas** – Al doilea pas trebuie să crească în lungime. În timp ce bila coboară după împingere, trageți și întindeți mâna stângă în spate, îndepărtând-o de corp, ca o aripă de avion. Brațul astfel întins asigură echilibrul și menține umerii și corpul pe direcția propusă pentru aruncarea bilei. În acest moment, bila trebuie să se afle la limita de jos a mișcării de împingere, puțin dincolo de genunchi și orientată pe direcția balansului înapoi.

De remarcat este că mulți jucători de astăzi, în special cei care folosesc jocul în forță, își întind brațul liber în față, pregătindu-și umerii pentru mișcarea de eliberare a bilei de mână. De obicei se lasă spre stânga cu umerii drepți, apoi se realiniază cu ținta, înainte de a da drumul bilei. (Vom vorbi despre aceasta în capitolul 9.)

• **Al treilea pas** – Majoritatea manualelor propun lungirea distanței după primul pas, pe tot parcursul spațiului de elan. Cu riscul de a deranja instructori cu faimă, dintre care mulți îmi sunt prieteni, eu trebuie să spun că nu sunt de acord cu această metodă. Al treilea pas este considerat în general *pasul de forță* și mai este cunoscut și ca *pasul hotărâtor sau de aruncare*. Aceste denumiri se referă oricum, la importanța și obiectivul celui de al treilea pas: inițierea forței de aruncare. Pentru a realiza această manevră importantă, pasul *trebuie* să fie scurt și rapid. Practic este imposibil să arunci bila de pe un pas care este în spate față de poziția torsului. Rolul principal al pasului de forță este să imprime forță alunecării, descrisă mai târziu în acest capitol.

Succesul lui Del Warren în urma adoptării elanului de lansare cu patru pași


Prin amabilitatea Bowling Headquarters, Greendale, WI

Del Warren, în prezent retras din turneul PBA, a fost unul dintre proiectele mele favorite. Înalt de 1,95 m, Warren, și-a început cariera în turneul PBA cu un elan de lansare cu cinci pași. Adopta poziția de începere chiar la capătul spațiului de elan și făcea cinci pași uriași și sacadați, complet lipsiți de ritm. Balansul lui retrograd atingea vreo 60 cm deasupra capului, fiind deviat spre dreapta și lăsând mult de dorit.

Del mi-a cerut sfatul și a devenit unul dintre cei mai sârguincioși învățăcei ai mei. Am început prin modificarea poziției de start, de la capătul spațiului de elan, la primul marcaj punctat și i-am modificat elanul într-unul de patru pași. Știți ce uimit a fost? Trebuia acum să-și întindă corpul său lung pentru a acoperi cam o pătrime din distanța spațiului de elan și să facă patru pași mici și delicați, cu executarea alunecării dincolo de linia de lansare. Warren are brațele și picioarele lungi și această trecere îi producea crampe musculare. Am început antrenamentele coborând nivelul bilei în poziția de start, pentru a-i coborî și balansul înapoi. Am exersat o împingere mai ușoară, cu care putea să transfere greutatea bilei de la mână la umăr. Mi-am pus degetele pe încheietura umărului său, cu palma puțin mai sus de locul până în care obișnuia să ducă bila și i-am spus să împingă bila încet, până la palma mea. În acest punct, i-am spus să relaxeze toți mușchii și să lase forța de gravitație să ducă bila în balansul înapoi. Am repetat acest procedeu pe loc, până când Warren a obținut un balans liber și ușor. Am început deplasarea de elan, cu primul pas scurtat, făcut simultan cu împingerea bilei, apoi restul elanului, pe care Warren, cu brațele și picioarele mișcându-se ritmic, l-a executat lin. Warren a devenit unul dintre jucătorii cei mai buni din turneul PBA. Poziția și stilul de împingere a bilei, împreună cu balansul devenit liber și deplasarea de elan ritmică, l-au transformat pe Warren dintr-un jucător de duzină, într-un adversar de valoare. Pe lângă locul ocupat între primii cinci finaliști ai Turneului Campionilor Firestone în 1986, Del a câștigat două titluri PBA înainte de a se retrage din tur și de a accepta un loc în AMF.

Pentru a obține forța necesară pentru alunecare, folosiți un al treilea pas scurt și rapid, ca și cum ați fi așezat. Pasul scurt vă permite să simulați poziția așezat, care vă dă o bază solidă pentru alunecare. Nu mă bazez numai pe teorie. Pasul de forță scurt, a fost întotdeauna un element de bază în aruncarea tuturor jucătorilor importanți, începând cu foste vedete ca Dick Weber, Don Carter, Don Johnson, și Earl Anthony, până la jucătorii de astăzi, printre care Norm Duke, Mike Aulby, Brian Voss și Pete Weber. Afirmația mea poate fi dovedită oricui are îndoieli, cu vizionarea casetelor cu înregistrările partidelor.

Genunchiul îndoit

Genunchiul îndoit este un element important pentru al treilea pas, vital pentru o aruncare de calitate. Se face o mare confuzie în privința îndoirii corecte a genunchiului. Nu știu de câte ori am auzit pe cineva recomandând „Îndoaie genunchiul la alunecare". Pare un sfat bun, dar este mult mai ușor de dat decât de realizat. Cât este de greu să îndoi genunchiul din poziția verticală, cu un obiect greu în mână, să-ți schimbi poziția și nivelul corpului brusc și totuși să-ți menții echilibrul? Dacă vă este greu să ajungeți brusc în această poziție, este bine să aveți genunchii ușor îndoiți încă din poziția de start, să îi îndoiți și mai mult la al doilea pas și să simulați poziția așezat la al treilea pas (de forță – figura 4.3). Genunchiul *trebuie* îndoit. Înclinarea corpului pentru a ajunge într-o poziție joasă nu este productivă și are ca rezultat înălțarea corpului la desprinderea bilei din mână. Genunchiul îndoit suficient asigură un pas de forță corect. Pasul de forță bine executat poate ajuta jocul în mai multe feluri: împiedică înălțarea corpului în momentul aruncării și asigură o traiectorie joasă de aruncare a bilei. Este foarte eficient pe pistele cu mult ulei și permite brațului să se întindă în afară, nu în sus. La o aruncare bine executată, bila atinge pista ca un avion venit la aterizare și rar face zgomot la contactul cu pista.

Walter Ray Williams ține genunchiul îndoit, pentru o aruncare silențioasă. Singurul sunet care se aude este la impactul bilei cu popicele. Ryan Shafer și Bob Learn au succes cu genunchiul puțin, sau de loc îndoit. Performanțele lor pot fi însă atribuite staturii lor scunde. Lansarea lor pe pistă este mai joasă în mod natural, cu riscuri minime ca bila să salte în traiectoria pe pistă.

Pistele unse pot genera un adevărat haos pentru aruncările executate dintr-o poziție aproape verticală. Dacă saltă pe o pistă bine unsă, bila își pierde contactul ferm cu suprafața pistei și riscul de deviere la contactul cu popicele crește. Lansarea bilei pe o pistă unsă, dintr-un punct apropiat de nivelul solului, micșorează

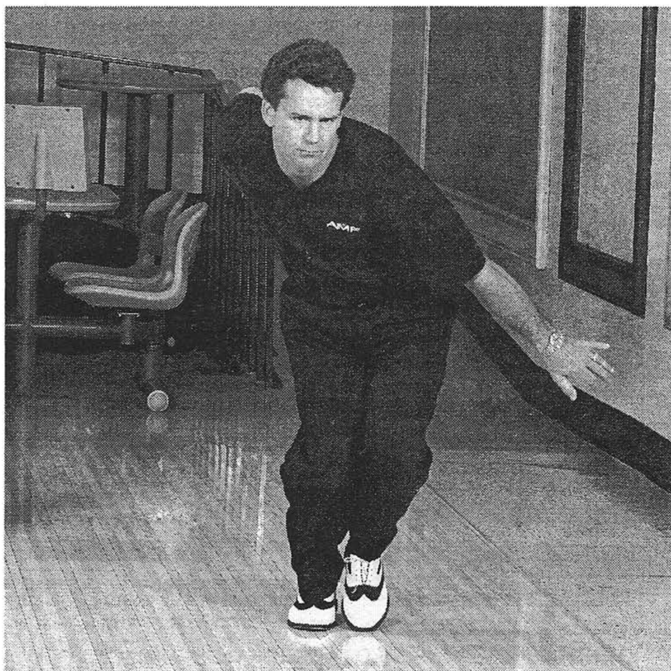


Figura 4.3 Brian Voss demonstrează îndoirea corectă a genunchiului la al treilea pas.

riscul de patinare a bilei. Bila va avea contact mai rapid cu pista şi un rulaj mai puternic. De aceea, eu recomand o poziţie de start cu genunchii puţin îndoiţi. Lăsaţi-vă mai jos cu fiecare pas şi simulaţi poziţia aşezat la al treilea pas.

Pasul de forţă

Pasul de forţă este o mişcare importantă într-o deplasare de elan executată corect. Nu contează cum îi spuneţi, pas de forţă, hotărâtor sau de aruncare – toţi aceşti termeni având în comun ideea identificării unui punct de lansare care să asigure condiţii pentru atingerea unui punctaj maxim – trebuie să executaţi acest pas cu eleganţă. Concepte ca eleganţă şi forţă sunt contradictorii în aparenţă, dar o aruncare perfectă presupune echilibrul delicat între aceşti doi factori. Pasul de forţă este cel de al treilea pas în elanul de lansare cu patru paşi, sau al patrulea pas în elanul de lansare cu cinci paşi. Să îl considerăm pasul care precede pasul alunecat. Un lucru este clar: pasul de forţă trebuie să fie scurt şi rapid (vezi figura 4.1, *c*). Deşi mişcările executate de picioare trebuie să aibă un ritm egal, pasul de forţă este singura mişcare în mod deliberat scurtată pentru a crea forţa

necesară de aruncare, fără să vă dezechilibrați. Forța de manevrare a greutății unei bile dintr-o parte în cealaltă a corpului, vă face vulnerabil să vă pierderea echilibrului, deci este nevoie de o forță care să contrabalanseze acest fenomen. Mai mult, această activitate este suportată de corpul aflat în mișcare. Brațele și picioarele acționează alternativ în mod automat, dar pașii trebuie coordonați precis, pentru a obține un punct perfect de eliberarea bilei. Spre deosebire de primii doi pași executați normal din elanul de lansare în patru pași, de pe călcâi pe vârful piciorului, pasul de forță se începe cu o împingere puternică pe planta piciorului, care să trimită corpul în pasul alunecat. Dă naștere forței și elanului mâinii și permite accelerarea loviturii, fără încordarea mușchilor antebrațului. În plus, pasul de forță pregătește corpul pentru poziția de așteptare a bilei și permite ca să aibă un balans liber și împiedică balansul prematur care ar duce bila dincolo de pasul alunecat. Țineți minte secretul unui pas de forță eficace: să fie făcut scurt și repede.

Pasul alunecat

Un producător important a lansat o reclamă de pantofi de *bowling* care îl avea ca protagonist pe David Ozio. Ozio sublinia importanța pantofilor de *bowling* în competițiile PBA. Reclama prezenta poziționarea a patru inserții Velcro la tălpi și călcâie, astfel încât se obțineau 16 combinații diferite pentru alunecare și frânare. Era o reclamă adecvată, ținând mai ales cont de lansarea grațioasă a lui Ozio. Cu toții apreciem mișcările fluide ale unor jucători ca Ozio, Parker Bohn III, Dave Husted și Brian Voss. Cu toții execută aruncări puternice, dar cu efort minim.

Fanii jocului de *bowling* se extaziau la lansarile grațioase ale unor jucători ca Dave Davis, Tom Hennessey, Joe Joseph și Dick Ritger, vedetele anilor '50, '60 și '70, care aveau o execuție fără cusur la linia de fault. Joe Joseph a fost probabil cel mai elegant jucător din istoria jocului de *bowling*. Aruncarea sa era atât de fluidă și curată, încât bila sa nu făcea nici un zgomot la contactul cu pista.

Pasul alunecat ideal începe pe planta piciorului și se încheie pe călcâi, la vreo 6 cm de linia de fault, așa cum se vede în figura 4.4. Executat corect, pasul alunecat oferă echilibru și previne încordarea corpului. Pasul alunecat executat lin nu este totuși singura cale spre o aruncare eficientă. Să luăm de exemplu, performanțele unor jucători aflați în Galeria Celebrităților ABC, cum sunt Bill Lillard, Harry Smith și Pete Tountas. Lillard, posesorul celei mai puternice lovituri din epoca sa, nu aluneca *niciodată*. El frâna pe ultimul pas, aștepta bila să atingă punctul de lansare și arunca apoi din răsucire cea mai puternică bilă de *strike* pe care am

văzut-o vreodată. Lillard obişnuia să îşi ude călcâiul cu un prosop umed, sau chiar cu salivă. Acest procedeu, de a lăsa urma călcâiului pe pistă, este cunoscut în jargonul de *bowling* cu numele de „cauciuc încins". Aşa le făcea zile fripte jucătorilor cu metode line de aruncare, deşi nu era un truc pentru intimidarea adversarilor, ci pur şi simplu, stilul de joc al lui Lillard.

Harry Smith, alt jucător cu aruncare prin răsucirea corpului, frâna brusc, sărea puţin spre dreapta şi apoi arunca bila ca pe o ghiulea, pe suprafaţa pistei. Deşi avea un stil de joc neconvenţional, Smith a câştigat, în cariera sa, mai multe partide de calificare în competiţiile PBA decât oricare alt jucător, incluzându-i pe Don Carter, Billy Welu, Dick Weber şi Ray Bluth. Deşi Smith a obţinut 10 titluri PBA în cariera sa, probabil că numărul celor care i-au fost refuzate a fost mult mai mare, datorită sistemului original de stabilire a punctajului în PBA, în *match-play*[16].

Pete Tountas avea un elan de lansare în cinci paşi, lent şi metodic, făcând toţi paşii de pe călcâi pe vîrful piciorului. El practic păşea la pasul alunecat. Pete aştepta bila şi executa o lovitură puternică de *strike*, care i-a adus un titlu ABC Masters şi un loc în Galeria Celebrităţilor ABC. Pe scena contemporană, Jess Stayrook reuşeşte să-şi câştige o existenţă confortabilă în turneul PBA, deşi stilul său de joc nu include alunecarea. De fapt, ca să-şi practice maniera de joc, Stayrook poartă tenişi, sau un pantof de cauciuc pe piciorul care trebuie să alunece.

Deşi toţi jucătorii menţionaţi au reuşit să se impună prin stiluri neconvenţionale de joc, numărul celor care folosesc pasul alunecat într-o mişcare lină, cu un echilibru perfect, este cu mult mai mare Pentru executarea unui pas alunecat corect nu trebuie să uitaţi că pentru pasul alunecat nu se recomandă metoda călcâi – vârful piciorului. Execuţia corectă presupune începerea pasului pe plantă şi oprirea pe călcâi.

Alinierea corectă pe pasul alunecat

Indiferent de numărul paşilor de elan, există o regulă care trebuie respectată: pasul alunecat *trebuie* să se încheie pe aceeaşi linie cu pasul precedent, adică în linie cu al treilea pas, în elanul cu patru paşi, sau cu al patrulea pas, în elanul cu cinci paşi. Dacă pasul alunecat iese în afara pasului precedent, spre stânga pentru jucătorii cu mâna dreaptă, sau spre dreapta, pentru jucătorii stângaci, el va modifica centrul de greutate al corpului şi va provoca dezechilibrarea acestuia. De asemenea, va duce punctul de lansare prea departe de gleznă şi va afecta

[16] Secţiune a competiţiei în care adversarii sunt evaluaţi unu-la-unu, indiferent de scorul general obţinut pe tot parcursul competiţiei. *(n.t.)*

precizia loviturii. Poate avea ca rezultat chiar ratarea aruncării. Deci, pasul alunecat trebuie aliniat cu cel precedent, pentru a preveni astfel executarea dezechilibrată a aruncării şi pentru a menţine balansul braţului pe lângă corp, împiedicând cotul să „zboare“.

Una dintre principalele greşeli de executare a pasului alunecat, pe care o fac atât jucătorii amatori cât şi cei profesionişti, este proasta aliniere a călcâiului şi a vârfului piciorului faţă de ţintă. Pentru executarea corectă, vârful piciorului şi călcâiul trebuie să se afle direct pe linia ţintei. Reactivitarea bilelor moderne de *bowling* le permite actualilor jucători în forţă să devieze pe pistă spre stânga şi să se realinieze cu spaţiul de ţintă. Se poate executa o aruncare de calitate în acest stil, dacă vârful piciorului care alunecă şi umărul se află pe aceeaşi linie cu spaţiul de ţintă ales.

Iată esenţa unei aruncări de calitate: vârful piciorului *trebuie* să se afle pe linia corpului. Chiar şi jucători ca Steve Hoskins, Bob Learn, Brian Himmler şi Pete Weber – jucători care au succes aplicând această metodă – au fost uneori victime ale procedurii de aliniere, mai ales în condiţii grele de pistă.

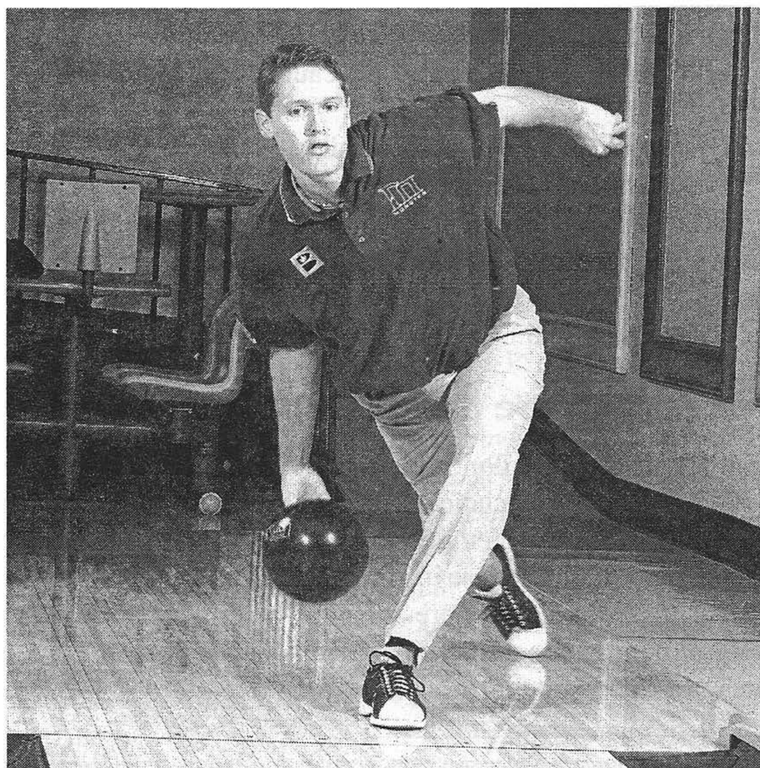


Figura 4.4 Chris Barnes foloseşte un pas alunecat, lin şi echilibrat.

Don Carter a fost super-vedeta anilor '60. Deşi arunca de la linia de fault fără cusur, el folosea un stil neconvenţional. Poziţia corpului său era mult încovoiată, folosea împingerea bilei în balans cu ajutorul muşchilor braţului, îndoia cotul pentru a trage bila în balans înapoi şi îşi târşea picioarele la linia de fault. Şi totuşi, executa pasul alunecat cu vârful piciorului, călcâiul, umărul şi axa balansului *pe aceeaşi* linie cu ţinta aleasă. El a fost cel mai temut jucător de criză din epoca sa, în principal datorită performanţei impecabile a picioarelor sale.

Ray Bluth, un jucător de marcă, a demonstrat că echilibrul este esenţial. Bluth, jucător cu mâna dreaptă, executa pasul alunecat cu călcâiul cam la trei cm în interior faţă de vârful piciorului. Poziţia sa echilibrată aducea aminte de un trepied, cu greutatea corpului distribuită egal la pasul alunecat.

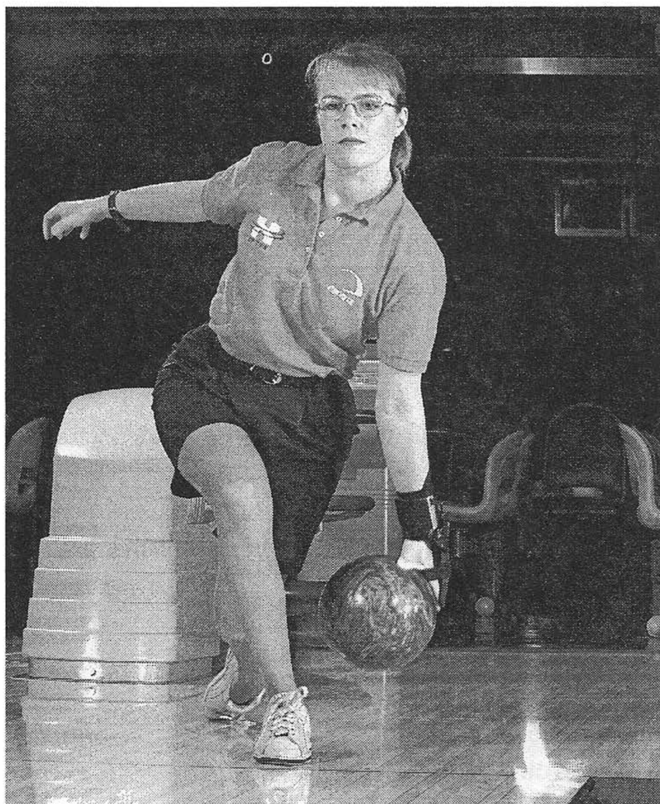
John Forst este angajat în prezent la Compania Kegel, specializată în întreţinerea pistelor. El răspunde de condiţionarea pistelor PBA, dar şi de procedeele de întreţinere a pistelor la marile turnee internaţionale. Înainte să se angajeze la Kegel, Forst a concurat timp de mai mulţi ani în circuitul PBA şi utilizând o bilă de *strike* explozivă. Dar, cu excepţia unui titlu la perechi, Forst nu a reuşit să obţină nici un titlu în campionatul PBA. Eşecul său în a-şi valorifica potenţialul se datorează în mare măsură pasului alunecat deficitar. John avea şoldurile ceva mai late decât majoritatea jucătorilor şi în efortul de a avea loc pentru balansul înainte, el îşi ducea în mod nefericit corpul spre stânga, cu călcâiul la 10-15 cm în stânga vârfului piciorului. În consecinţă, umerii şi vârfurile picioarelor se plasau la 10-15 cm în afara spaţiului ţintă, producând un astfel de balans al braţului, care făcea imposibilă repetarea aruncărilor de calitate.

Rick Steelsmith şi-a câştigat recunoaşterea internaţională jucând ca amator la turneul FIQ de la Helsinki, apoi a câştigat în 1987 titlul ABC Masters la Niagara Falls. Ulterior în 1987, a intrat în PBA şi a fost ales în unanimitate Debutantul Anului. Lezarea umărului în urma unui accident l-a făcut să piardă mult în cariera de jucător, dar după doi ani de întrerupere s-a întors şi s-a impus ca unul dintre jucătorii importanţi din tur. Cu toate că este unul dintre aruncătorii cei mai precişi din campionat, o mică deficienţă la pasul alunecat îi stânjeneşte performanţele. Mai rar decât John Forst, Rick face câteodată pasul alunecat cu vârful la 5-6 cm în interior faţă de călcâi, greşeală care are ca efect o aruncare laterală. Deşi nu i se întâmplă des, uneori îl împiedică să repete aruncările de calitate. Faţă de performanţele celorlalţi jucători, la Rick Steelsmith, ratarea aruncărilor pentru doborârea celor zece popice este statistic proporţională cu această greşeală intervenită ocazional la alunecare.

Exersarea îndreptării și a alunecării corecte

Super-vedete ca Parker Bohn III, Brian Voss, Chris Barnes și Dave Husted se înscriu printre jucătorii care execută aruncarea perfectă prin metoda „îndreaptă-te și alunecă corect", ceea ce înseamnă cu vârful piciorului și umărul direct pe linia țintei! Dacă întâmpinați dificultăți de execuție a pasului alunecat, puteți corecta problema, exersând alunecarea fără bilă, așa cum v-am recomandat și pentru corectarea mișcării picioarelor. Adoptați poziția de start, executați elanul de lansare și exersați alunecarea, aducând călcâiul și vârful piciorului pe direcția dorită. Repetați exercițiul până vă intră în reflex. Încercați să nu uitați zicala mea preferată: „Repetiția este mama învățăturii".

În baseball există două posibilități de alunecare: cu capul înaintea picioarelor sau cu picioarele înaintea corpului. În *bowling* nu există decât o posibilitate: corpul, umerii și pasul alunecat trebuie să fie toate aliniate pe direcția țintei!



În pasul alunecat executat corect, vârful piciorului, călcâiul și umărul sunt pe aceeași linie cu ținta.

Elanul de lansare al jucătorilor în forţă

Iată versiunea de manual a elanului de lansare cu patru paşi: Faceţi trei paşi în linie dreaptă şi faceţi apoi pasul alunecat în linie directă cu pasul precedent. Într-o perioadă a aruncărilor explozive, acest elan de lansare a devenit o raritate la mulţi jucători. În zilele noastre, vedem tot mai mulţi jucători cu o abatere spre stânga de 10, 20 *board*-uri. Aceştia sunt jucătorii în forţă, ale căror bile de *hook* realizează abateri de 15–20 *board*-uri. Aceste bile intră în *pocket* la unghiuri extreme, natura bilelor actuale permiţând un procentaj ridicat de lovituri *strike*. Tehnica de executare a aruncării utilizată de jucătorii în forţă este diametral opusă recomandărilor din manual. Bila este împinsă către stânga corpului, balansul începe înaintea paşilor de elan, umerii se îndreaptă la ultimii doi paşi. Jucătorii execută pasul alunecat undeva între *board*-ul 35 şi 40, lansează bila pe pistă între *board*-ul 28 şi 33, traversează între a 5-a şi a 6-a săgeată şi expediază bila în spaţiul dintre *board*-ul 5 şi 10 la punctul de *break*. (Toate punctele depind de condiţiile de pregătire a pistei).

Steve Hoskins, Brian Himmler şi Rudy Kasimakis se remarcă printre jucătorii care fac paşii mult spre stânga. Ei trag umerii mult spre spate, când le permite pista şi dau drumul la bile explozive de *strike*. Himmler execută un elan în cinci paşi, cu o săritură rapidă la al patrulea pas şi trăgând balansul înapoi foarte sus pentru o aruncare din încheietura umărului (figura 4.5). Kasimakis are tot un elan de lansare în cinci paşi şi unul dintre cele mai înalte balansuri înapoi dintre jucătorii turneului, dar el execută una dintre aruncările cele mai fluide pentru acest joc.

Pete Weber, care în prezent, poate fi socotit cel mai bun jucător, execută elanul din cinci paşi. Balansul lui înapoi foarte înalt, este o practică pe care o are din copilărie. Fiind mic de statură, trebuia să câştige viteză prin înălţimea balansului înapoi. El şi-a menţinut stilul, pe care l-a îmbunătăţit cu un elan de lansare fluid, în cinci paşi şi o eliberare curată a bilei de mână. Weber deviază spre stânga şi deschide pista, dar spre deosebire de alţi jucători de forţă, bila sa este foarte lentă.

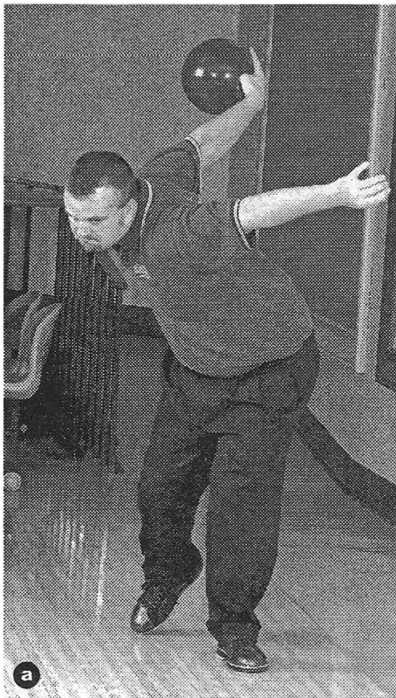
Dave D'Entremont, Bob Learn, Amleto Monacelli şi Robert Smith execută cu toţii o lansare dinspre stânga. Deşi au tendinţa să copleşească popicele cu bile expediate pe traiectorii larg arcuite, toţi aceşti jucători sunt gata să facă faţă şi condiţiilor care nu favorizează stilul lor obişnuit de executare a aruncărilor.

Bilele de forţă incită şi impresionează. Jucătorii în forţă pot domina în condiţii de pistă care permit lovituri *hook* cu arcuire largă, care mătură pur şi

simplu punctul de *break* și intră în *pocket* cu o forță incredibilă. „Deschiderea pistei" nu necesită o precizie riguroasă, oferind jucătorilor în forță mai degrabă un spațiu de joc, nu un anumit *board* de pe pistă. Aceasta nu este o remarcă răuvoitoare la adresa jucătorilor în forță. Mulți jucători PBA reușesc să își execute aruncările în forță în condiții de pistă foarte solicitante. Jucători în forță ca Hoskins, Couch, Monacelli și Weber își dovedesc talentul, câștigând campionatele în orice condiții impuse de pistă.

Jocul de *bowling* cunoaște mulți jucători profesioniști și amatori, care lansează bile dinamice de *strike*, dar care nu prea au ce arăta. Sincronizarea și precizia sunt avantaje superioare forței fără suficientă consistență pentru a ridica punctajul. În multe cazuri, incapacitatea de a se ridica la nivelul cerințelor impuse de competiții se datorează mișcării incorecte a picioarelor, lipsei de sincronizare și de identificare a punctelor avantajoase de eliberare a bilei din mână.

Deși mulți jucători deviază intenționat spre stânga, alții au o tendință naturală de abatere spre stânga. Există mai multe metode de corectare a acestui viciu. Una dintre ele constă într-un vechi exercițiu de repetare a pașilor, fără bilă.



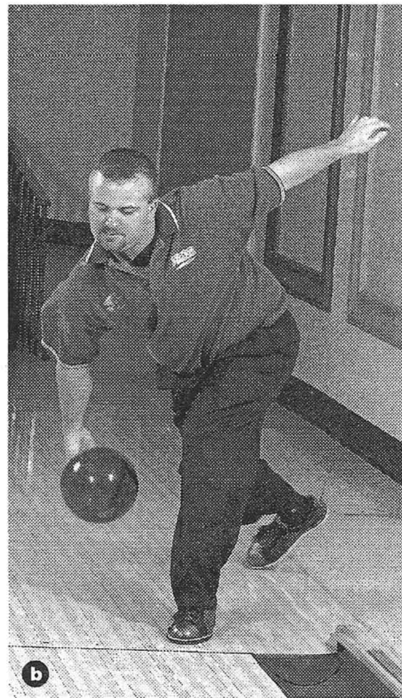


Figura 4.5 Jucătorul în forță Brian Himmler trage mult umerii înapoi *(a)* și lansează o bilă puternică de *strike (b)*.

Corectarea executării lansărilor

Greşeli	Modificări
1. Primul pas este lung.	1. Asiguraţi-vă că împingeţi bila dincolo de primul pas. Dacă pasul este mai lung decât distanţa de împingere a bilei, forţa de gravitaţie nu va putea iniţia balansul liber al braţului.
2. Pasul al doilea deviază mult.	2. Reduceţi devierea pasului al doilea. Dacă deviază prea mult, trebuie să trageţi umerii spre spate pentru a permite braţului să aibă loc să treacă pe lîngă şold la balansul înapoi. Apoi trebuie să realiniaţi corpul pe direcţia ţintei.
3. Pasul al treilea este prea lung şi rigid.	3. Faceţi al treilea pas scurt şi rapid şi adoptaţi o poziţie ca şi cum aţi fi aşezat. Dacă al treilea pas este prea lung, este imposibil să îndoiţi genunchiul. Ca să puteţi îndoi bine genunchiul la pasul de alunecare, trebuie să aveţi genunchiul îndoit la pasul al treilea. Cea mai simplă metodă de exersare ese să staţi ca şi cum aţi fi aşezat şi să intraţi în alunecare. Poziţia previne lansarea bilei dintr-o poziţie înaltă şi trimite corpul către înainte şi ajută acceleraţia bilei la punctul de lansare.
4. Poziţia de eliberare a bilei pe pasul alunecat este prea sus.	4. Faceţi pasul alunecat şi asiguraţi-vă că piciorul care alunecă este paralel cu pasul anterior, de preferat cu vîrful pe linia ţintei. Alunecarea corectă se execută cu vârful piciorului aliniat cu călcâiul, sau puţin înspre interior faţă de călcâi. Dacă în timpul aruncării vârful piciorului nu este pe direcţia ţintei, riscaţi o aruncare din lateral şi ratarea loviturii.

O alta presupune trasarea pe pistă a liniei dorite, cu bandă adezivă şi exersarea în mod repetat a direcţiei impusă de banda adezivă, cu ochii ţintă la aceasta. Prin repetare, procedeul devine rutină.

Deplasarea corectă a picioarelor este importantă şi pentru bilele de *spare*, în special pentru jucătorii în forţă. Când deschide pista cu bilele de *strike*, jucătorul recurge la forţă, dar pentru loviturile *spare* este important ca picioarele şi corpul să aibă poziţia corectă, pentru execuţie. La aruncările la unu, două sau trei popice pentru *spare*, lansările directe, precizia şi deplasarea corectă a picioarelor aduc mult mai multe avantaje decât devierea spre stânga, tragerea umerilor înapoi şi aruncarea unor bile înalte, cu mişcare de rotaţie în jurul axului propriu. Nu uitaţi niciodată că precizia şi deplasarea corectă a picioarelor simplifică jocul.

Metoda unu-trei

Mulţi jucători folosesc unele metode care să le asigure succesul. Mă refer la acest exerciţiu cu denumirea „unu-trei", deoarece are în vedere concentrarea pentru cel mai important spaţiu de joc: *pocket*-ul pentru *strike*. Ne referim în primul rând la elanul de lansare în patru paşi. Deşi mulţi jucători folosesc aruncarea din cinci paşi, deplasarea în patru paşi este importantă pentru că reprezintă elementul de bază pentru o lansare lină, fluidă şi ritmică şi pentru balansul liber al braţului. Pasul trebuie să fie suficient de scurt pentru a permite bilei să cadă liber în timpul împingerii, numai datorită gravitaţiei (vezi figura 4.1, *a*).

Vă puteţi îmbunătăţi tehnica studiind balansul braţului practicat de marii profesionişti, care şi-au perfecţionat balansul pornind de la îmbunătăţirea în primul rând a paşilor şi a împingerii bilei. Jucătorii neexperimentaţi ar trebui să studieze stilul lui Mike Aulby, Parker Bohn III, Dave Husted şi David Ozio. Cu toţii au ceva în comun: lungimea pasului de împingere a bilei, indiferent de numărul paşilor de elan.

Jucătorii cu elan de lansare în cinci paşi trebuie să se oprească puţin după primul pas, pentru a sincroniza împingerea bilei cu al doilea pas (vezi figura 4.2, *a*). Mulţi jucători importanţi din zona St. Louis, cum sunt Ray Bluth, Nelson Burton Jr., Dick Weber şi Pete Weber, pot fi recunoscuţi după acest stil.

„Trei" din această metodă se referă la al treilea pas din elanul de lansare cu patru paşi, care este aşa cum se ştie un pas de forţă. El reprezintă unul dintre elementele cele mai importante pentru o eliberare în forţă a bilei de mână. Gândiţi-vă la al treilea pas ca la decolarea unui avion de pe un portavion, sau ca la „întoarcerea" din jocul de golf (parte din balansul jucătorului de golf, în care

accelerația impune transferul greutății de pe un picior pe celălalt. Acesta este punctul în care jucătorul de golf produce forța necesară expedierii mingii mai departe).

Al treilea pas trebuie să fie suficient de scurt pentru a produce elanul și forța de aruncare (vezi figura 4.1, *c*). Procedeul poate fi simplificat, prin lungirea celui de al doilea pas. Veți putea astfel să scurtați mult pasul al treilea, printr-o mişcare rapidă. Trebuie să fie destul de scurt pentru a vă permite să imitați poziția aşezat, pe care o puteți realiza dacă începeți să îndoiți genunchii încă de la pasul al doilea. Este foarte greu să îndoi genunchiul în pasul alunecat, dacă pasul anterior este făcut în poziție verticală, sau cu genunchiul prea puțin îndoit.

Scurtarea pasului al treilea împiedică înclinarea corpului spre spate, fenomen care apare la lansarea din poziție verticală, și care face bila să salte, în loc să aibă o traiectorie uniformă pe pistă. Bila trebuie să ia contact cu pista la fel cu un avion venit la aterizare, sau ca o piatră aruncată razant pe suprafața unei ape. La contactul ideal cu pista, bila nu trebuie să izbească sau să salte, ci să ruleze lin pe pistă, până la capătul acesteia. Un al treilea pas scurt permite jucătorului să intre cu elan puternic în al patrulea pas. Dacă este lung, pasul al treilea nu permite imitarea poziției aşezat.

Urmăriți la profesioniști și veți vedea că jucătorii cu cele mai puternice lansări sunt cei care fac pasul de forță extrem de scurt. Acest lucru este evident în stilul incredibil de lansare al lui Marshall Holman. Pasul de forță al lui Holman abia dacă îl depăşeşte pe precedentul.

Pentru a produce suficientă forță de aruncare este necesar ca punctul de lansare a bilei să se afle în spatele vârfului piciorului. Degetul mare al mâinii trebuie să elibereze bila în momentul când ea se află perpendicular sau puțin în spatele încheieturii umărului, înainte de a atinge zona gleznei. Elanul generat de pasul al treilea corect executat, care înclină corpul spre înainte, permite mâinii să se afle în spatele gleznei înainte de a accelera și acționa într-o desprindere puternică a bilei de mână.

Forța aruncării este eficace, dacă este suficientă pentru a lovi popicul 5 cu bila. Această fază importantă a jocului poate fi atinsă prin exersarea și perfecționarea elanului de lansare, în special al primului și al celui de al treilea pas.

Pe scurt, executarea loviturilor de calitate presupune o combinație între balansul relaxat, elanul ritmic de lansare, îndoirea suficientă a genunchiului pentru a realiza un pas de forță puternic și o alunecare lină.

5

Lansarea bilei din poziția perfectă

Unul dintre factorii cei mai importanți pentru o executare corectă a aruncării bilei este lansarea corectă. Lansarea corectă depinde de poziția bilei în mână. La punctul de lansare, se scoate degetul mare din bilă și greutatea acesteia este transferată celorlalte degete, care trimit bila pe pistă.

Pozițiile mâinii

Sloganul unei mari companii americane de asigurări este „oamenii cu mână bună". Și în *bowling* sunt oameni cu mână bună: aceia care și-au însușit arta de a-și modifica poziția mâinii, astfel încât să realizeze maximum de arcuire, sau arcuirea medie a traiectoriei unei bile de *hook*, sau să imprime bilei un rulaj de la un capăt la celălalt al pistei, să îndrepte traiectoria bilei sau să arunce bila direct spre dreapta sau stânga. Poziția corectă a mâinii este cel mai important factor de adaptare la condițiile pistei.

Pentru a face față condițiilor impuse de diferitele sisteme de întreținere a pistei, mulți jucători PBA recurg la viteză și la rotația]n jurul axei proprii imprimată bilei. Deși această metodă poate fi salutară pentru unii jucători, cei care stăpânesc arta modificării poziției mâinii au un avantaj în plus față de cei care nu au această îndemânare.

Nu este surprinzător că trei dintre jucătorii cu cele mai bune abilități de modificare a poziției mâinii, Norm Duke, Mark Williams și David Ozio, și-au câștigat îndemânarea de a-și schimba poziția mâinii în chinuitoarele competiții din Texas. Adaptabilitatea jocului lui Duke se datorează în mare parte capacității sale de a-și schimba poziția mâinii în funcție de situație. Și ascensiunea ful-

minantă a lui Chris Barnes se datorează printre altele îndemânării deosebite de a adopta diverse poziții ale mâinii.

Earl Anthony a fost un maestru al modificării poziției mâinii și vitezei de aruncare. Mike Aulby, la fel ca Anthony, nu are o lovitură de *strike* copleșitoare, dar compensează prin adoptarea poziției potrivite a mâinii, modificarea vitezei și corectitudinea lansării.

Figura 5.1 ilustrează principalele traiectorii pentru popicele 1-3 pentru jucătorii cu mâna dreaptă (1-2 pentru stângaci):

- Bilă cu *track* drept
- Bilă cu *track* invers
- Bilă *end-over-end*
- Bilă cu *hook* larg
- Bilă cu *hook* ascuțit (snap)

În continuare sunt descrise pozițiile mâinii pentru generarea acestor tipuri diferite de aruncări. Instrucțiunile sunt pentru jucătorii cu mâna dreaptă; jucătorii cu mâna stângă vor utiliza direcția opusă față de aceste instrucțiuni.

Traiectoria dreaptă a bilei

De obicei, începătorii aruncă bila pe o traiectorie dreaptă, dar și profesioniștii folosesc această aruncare, în special la popicele izolate, mai ales pentru bila de *spare* la popicul 10 sau popicul 7. Este supărător să vezi jucători de elită care aruncă bila la popice izolate pe traiectorii largi, arcuite. Iată un adevărat călcâi al lui Achile pentru jucătorii PBA, în special când trebuie să arunce la popice izolate în colțuri.

Poziția corectă a degetelor pentru traiectoria dreaptă este la „ora 6“ (vezi figura 5.2). Încheietura mâinii este trasă spre spate și bila trimisă pe traiectorie dreaptă, cu degetele mijlociu și inelar în poziția „orei 12“, fără nici o răsucire a degetelor. Mișcarea degetelor în orice direcție în afară de cea în linie dreaptă va altera drastic traiectoria de mișcare a bilei. O răsucire spre dreapta va determina o întoarcere spre lateral, care va imprima bilei o traiectorie spre stânga. Răsucirea degetelor spre stânga va influența traiectoria bilei în direcție opusă.

Lansarea pe o traiectorie dreaptă se poate realiza în două moduri: degetul mare iese din bilă și degetele celelalte nu se răsucesc. Sau, la ieșirea degetului mare din bilă, celelalte degete se rotesc spre partea de sus a bilei, producând o mișcare de rotație pe traiectoria către spațiul popicelor.

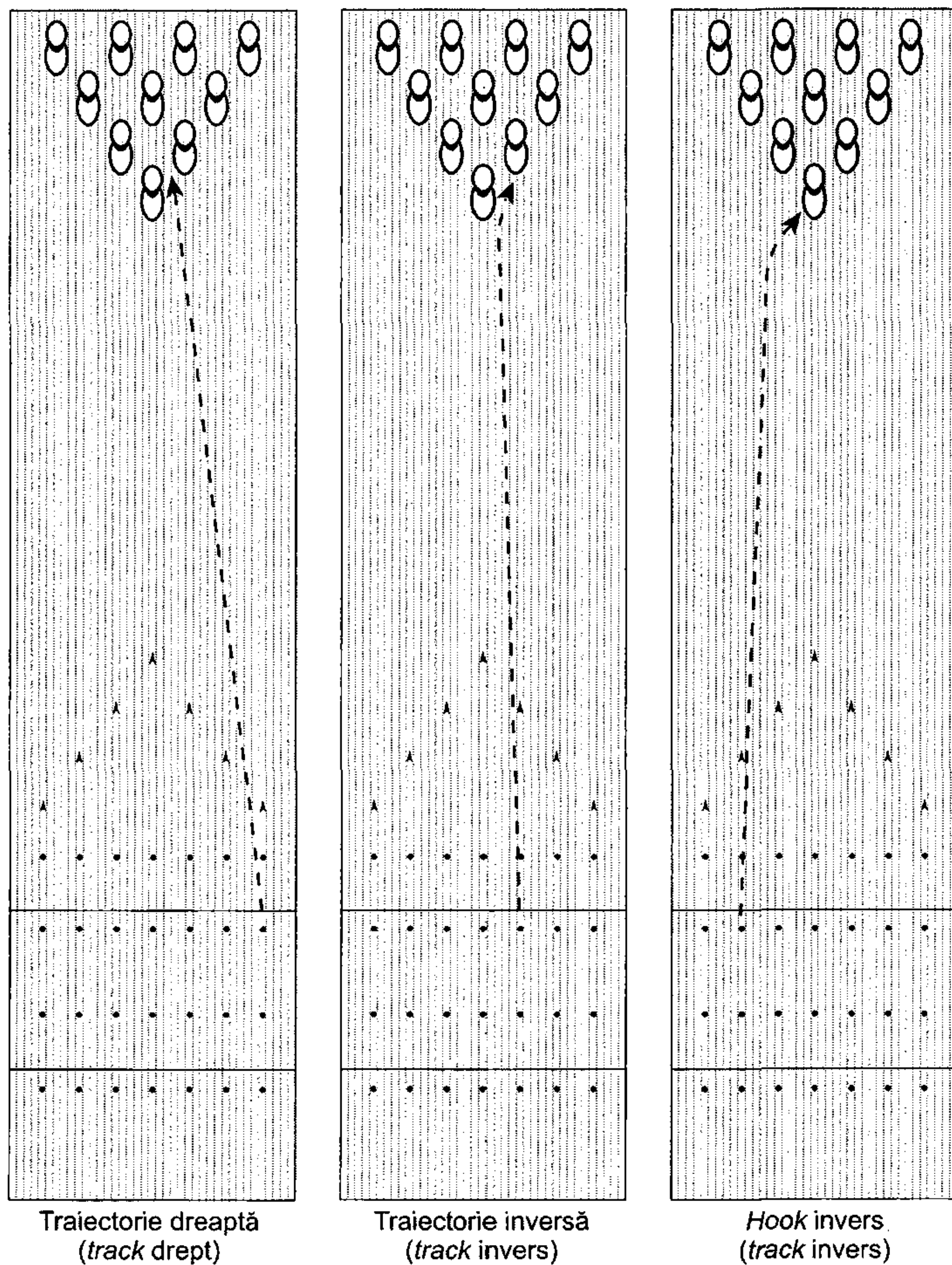
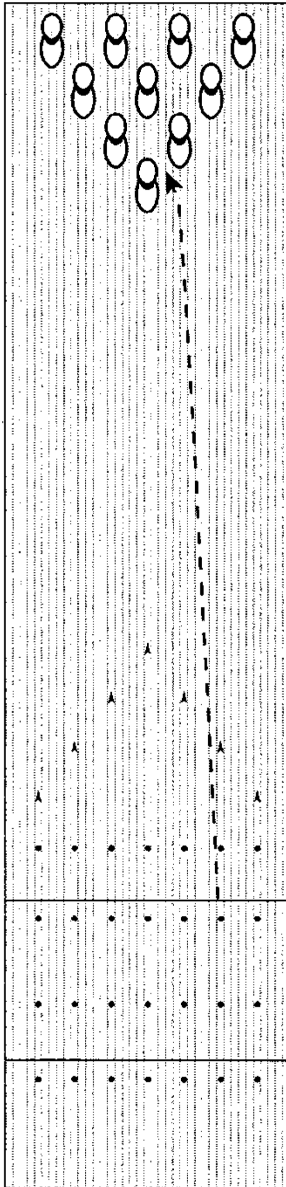
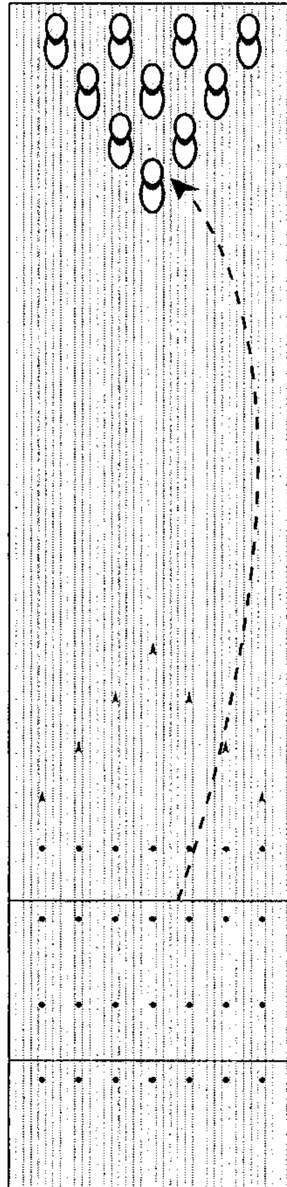


Figura 5.1 Traiectorii de intrare în spațiul popicelor.


Traiectorie *end-over-end*


Traiectorie cu *hook* larg

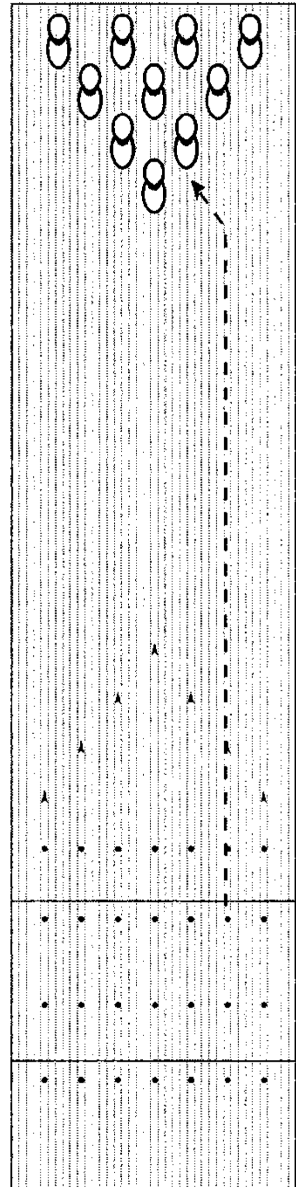

Traiectorie cu *hook* ascuțit

Figura 5.1 *(continuare).*

Această mișcare este una de rotație și este vulnerabilă să devieze la contactul cu popicele. Datorită posibilității de deviere, bila nu are suficientă forță să lovească popicele și este nevoie de un grad mare de precizie pentru a realiza un număr mare de lovituri de *strike*.

Lansarea pe traiectorii drepte este mult mai sigură când este nevoie de 6 sau mai multe popice doborâte de fiecare bilă pentru a asigura victoria.

Lansarea directă în forță a devenit și mai importantă, după ce Del Ballard Jr. a ratat, cu ani în urmă, o lovitură *tapline*, bila căzând în jgheab și bătăiosul texan a pierdut un campionat disputat cu Pete Weber. Ballard avea nevoie de 6 puncte în al 10-lea *frame*.

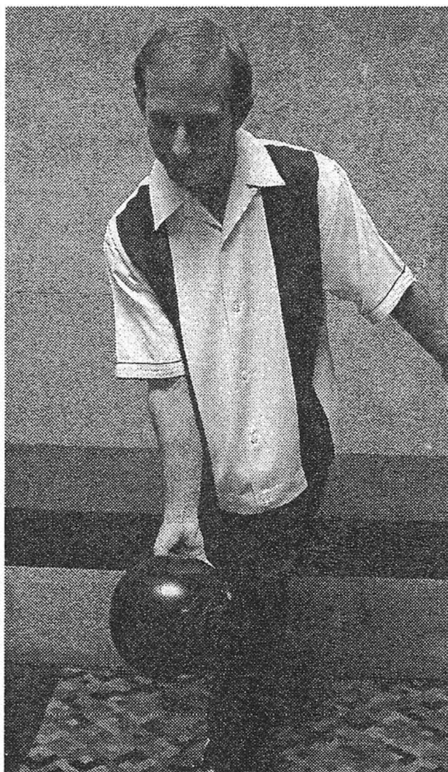


Figura 5.2 Poziția mâinii pentru lansarea unei traiectorii drepte.

În loc să folosească o aruncare dreaptă și sigură, drept pe mijloc, a ales să arunce la extrema unghiului exterior, care îi asigurase conducerea confortabilă a partidei. Bila a căzut în jgheab. După dezastrul de atunci, când este necesar un punctaj la șase sau șapte popice, lansarea cu putere pe o traiectorie dreaptă a devenit preferata jucătorilor PBA.

În turneul PBA sunt mai mulți jucători considerați specialiști în aruncarea pe traiectorie dreaptă. Dar, pentru profesioniști, „dreaptă“ nu trebuie luat în sens literal, ci interpretat ca asumarea poziției de start undeva în dreapta spațiului de elan și expedierea bilei pe o traiectorie directă în spațiul de *pocket* a popicelor. În această categorie, intră jucători ca Roger Bowker, Michel Haugen, Ernie Schlegel, Butch Soper și David Traber.

Hook-ul invers

Lansarea bilei pentru colțul din spate al spațiului popicelor, cunoscută și ca *hook* invers, se adresează spațiului popicelor în sens invers. În loc să intre în *pocket* pe o traiectorie arcuită, bila se îndepărtează de acesta, ca și cum ar fi aruncată de un stângaci. *Hook*-ul invers este considerat greu lovitură de *strike*

decât de începătorii fără suficiente cunoştinţe în materie. Totuşi, unii jucători de vârf din PBA folosesc eficient acest tip de aruncare. Norm Duke ştie să utilizeze această aruncare pentru transformarea loviturii la popicul 10, dar şi alţi jucători folosesc această traiectorie a bilei când se confruntă cu o situaţie de *split* 2-8-10[17]. Deşi Mark Williams este unul dintre cei mai eficienţi profesionişti în tehnica utilizării poziţiilor bilei, are succese modeste cu această metodă de transformare a *split*-ului. Transformarea din această poziţie este extrem de dificilă.

Lansarea traiectoriei spre 7, 10 începe cu degetele plasate la „ora trei“ şi „ora şase“. La punctul de lansare, mâna se roteşte puţin în sensul acelor de ceasornic (figura 5.3), răsucind bila de la stânga la dreapta. Acest tip de aruncare se recomandă numai jucătorilor experimentaţi şi eficienţi, care obţin scoruri ridicate prin *strike*-uri multiple sau în aruncările pentru 2-7 şi 3-10.

Aruncarea cunoscută ca *hook* invers, este învechită. Chiar dacă în perioada anilor '40, '50 şi '60 au fost câţiva jucători care au practicat-o. Spre deosebire de jucătorii care folosesc aruncarea *hook* invers pentru transformări la 10 şi la 2-7, respectiv 3-10, ei se plasau în partea stângă a pistei si foloseau acest procedeu pentru lansarea bilelor pentru *strike*. Imprimau o rotaţie foarte puternică în jurul axei bilei cu degetele, din poziţia de la „ora 5“, până la „ora 11“ sau „12“. Traiectoria şi efectul bilei erau asemănătoare cu cele ale aruncărilor jucătorilor cu mâna stângă. Şi spre deosebire de traiectoria pentru 7, 10 care deviază, traiectoria de *hook* invers avea destulă putere să intre în *pocket*, cu suficientă forţă. Ernie Hoesterz, fost jucător din New England, realiza scoruri de 200 şi 210, într-o epocă în care numai câţiva jucători reuşeau să atingă punctaje de 200.



Figura 5.3 Poziţia mâinii pentru lansarea unui *hook* invers.

[17] 2-8-10 – unul din cele mai dificile *split*-uri

Traiectoria *end-over-end*

Aceasta este cea mai simplă aruncare, din punct de vedere al controlului pe care îl oferă asupra traiectoriei bilei. Procentul de popice doborâte este mare și, deși fără puterea de impact a unei bile pe traiectorie *hook*, produce suficientă forță pentru doborârea popicului „5". Marele dezavantaj al acestei lovituri este tendința de a lăsa pe pistă popicul „10". Dar efectul acesta este compensat de eficacitatea loviturilor la 4 și 7 popice. Mai mult, cu un rulaj *end-over-end* riscați mai puțin ratarea popicului 9. În prezent, cu actuala reacție și eficiență a bilelor de *bowling*, eficacitatea loviturii la popicul 9 (pentru stângaci 8) pentru jucătorii cu mâna dreaptă, a devenit un efect vizibil al intrării acestor bile în spațiul popicelor.

Walter Ray Williams demonstrează o deosebită abilitate de a plasa în mod repetat bila în *pocket* cu aruncări *end-over-end*. Williams are unul dintre cele mai ridicate procentaje de *strike* din turneul PBA și rar lasă mai mult de două popice nedoborâte. Călcâiul lui Achile pentru Williams este tentativa pe care o face câteodată de a renunța la aruncările sale puternice *end-over-end*, pentru a se întrece cu marii aruncătoripe traiectorii arcuite. Oricum, el rămâne jucătorul dominant în partidă, datorită forței aruncării sale *end-over-end*.

Acest tip de aruncare este unul dintre cele mai eficiente pentru liniile extreme exterioare. David Ozio a făcut carieră cu aruncările sale *end-over-end* cu „bile de jgheab" (la unghiuri exterioare extreme).

Pentru aruncarea *end-over-end*, degetele sunt poziționate înainte de lansare, la „ora șase" (figura 5.4). Încheietura mâinii este dreaptă, bila se află în palma mâinii și este rulată cu o mișcare drept înainte. Rotația bilei trebuie generată cu *degetul mijlociu*, pentru a atenua pe cât posibil răsucirea laterală. La lansare trebuie să se evite complet întoarcerea cu degetul inelar. Acțiunea degetului inelar la lansare este contra-productivă și determină o răsucire laterală nedorită. O versiune modificată a acestei aruncări este cunoscută ca „bila curbată". „Bila curbată" presupune rotirea încet a degetului mijlociu, din poziția „ora șase",

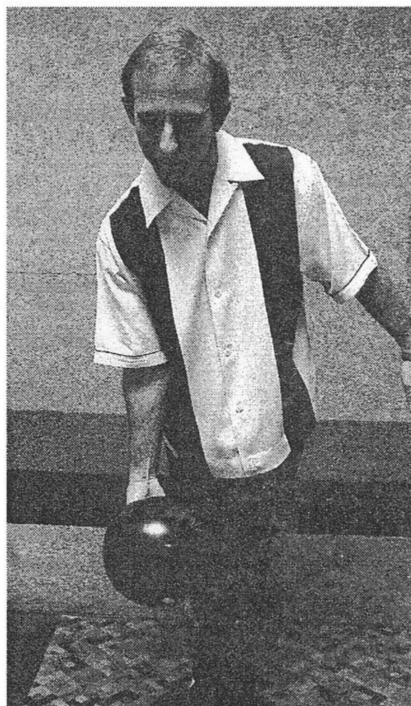


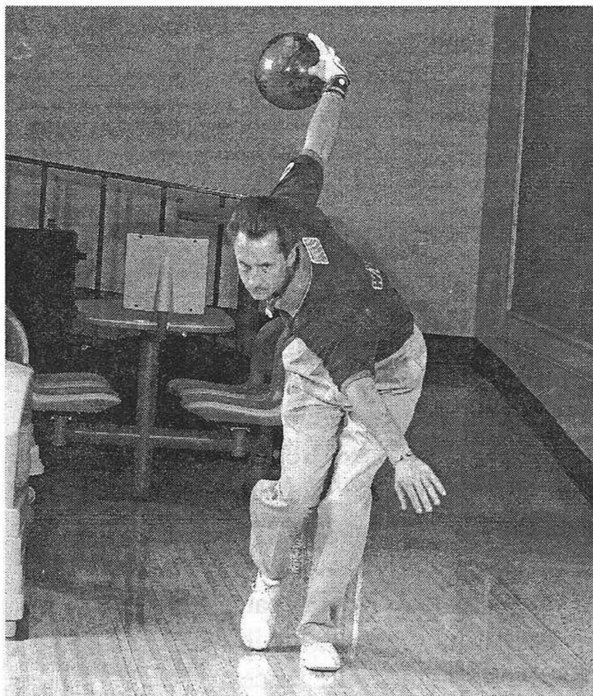
Figura 5.4 Poziția mâinii pentru lansarea unei traiectorii *end-over-end.*

până în poziția „ora cinci" sau „patru". Se reduce viteza și traiectoria bilei este mai largă. Este mai greu de controlat, dar oferă avantaje pe suprafețe lunecoase, datorită răsucirii minime și vitezei reduse, care produce un grad mai ridicat de frecare cu pista.

Traiectoria cu *hook* larg

Îmi place să alint această aruncare cu o arie largă de doborâre, numind-o *aruncarea de Hollywood*, datorită spectaculozității ei. Traiectoriile largi de *hook*, care mătură 20–25 de *board*-uri, sau practic, 50–60% din suprafața pistei, produc spectacol și demonstrează efectul forței. Jucătorii care practică acest tip de aruncare pot fi asemuiți cu atacanții din baseball, care fac spectacol cu loviturile lor pe traiectorii de bolid, chiar dacă la sfârșitul sezonului, statistica golaverajului nu este impresionantă în ceea ce îi privește.

Granzi ai tuturor timpurilor, ca Bill Lillard, Junie McMahon și Carmen Salvino (înainte să își modifice tehnica de joc) și-au asigurat intrarea în Galeriile celebrităților cu aruncări pe traiectorii largi de *hook*. În prezent, jucători ca Pete Weber, Robert Smith, Dave D'Entremont și Brian Himmler practică cu succes



Pete Weber se descurcă foarte bine
cu traiectoria largă de *hook*.

aruncarea pe traiectorie largă de *hook*. Acești jucători fac dovada unei deosebite forțe de a lovi și ilustrează vechea zicală „Trăiește și mori de sabie". Pe de altă parte, foști membri ai turneului PBA ca Bob Vespi, Kelly Coffman, Scott Alexander și Bob Spaulding, mari exponenți ai aruncărilor cu largă arcuire, au părăsit cu toții turneul PBA în principal pentru incapacitatea de a controla situațiile de *spare*.

Bila cu traiectorie largă de *hook* este fără îndoială cea mai puternică, cea mai viguroasă dintre cele cu potențial mare de doborâre. Pe de altă parte, poate avea ca rezultat cele mai stranii situații de *spare* imaginabile, în special în situația jocului din unghiuri exterioare. Odată cu bilele reactive din uretan au apărut și loviturile grotești de *split*, gen 2-8-10, 2-4-6-7-10, sau câteodată 1-2-3-4-5-7-8-10.

Executarea aruncării pe traiectorie larg arcuită contrastează direct cu lansarea *end-over-end*.

Rotirea degetelor este esențială. Degetele sunt poziționate la „ora 10" și „11" și se rotesc cam două treimi dintr-un cerc complet imaginat în jurul bilei. Degetul mare nu trece niciodată de „ora 12" (figura 5.5). Degetul mare *trebuie* să părăsească bila înainte de a ajunge în dreptul vârfurilor picioarelor și ca greutatea să fie transferată degetelor. Înainte de lansare, degetul inelar trebuie să se afle la „ora 11" și rotația completă să fie produsă numai de degete. Degetul mare nu trebuie să se rotească dincolo de „ora 12". Ideal este să se oprească în această poziție.

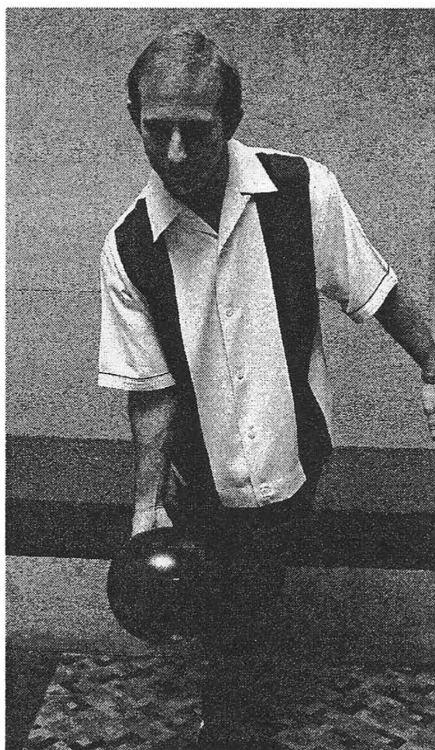


Figura 5.5 Poziția mâinii pentru traiectoria largă de *hook*

Avantajul de necontestat al bilei de *hook* este forța teribilă generată în aruncare. Bilele cu traiectorie largă de *hook* au un unghi mai mare de intrare în spațiul popicelor și au un efect exploziv la impactul cu popicele. În plus, acest tip de aruncare nu necesită un grad foarte ridicat de precizie a loviturii și nu are ca țintă un anumit *board*, ci mai degrabă o anumită zonă a pistei.

Marele dezavantaj al aruncării cu *hook* larg este dificultatea de a controla deplasarea bilei. Deși există și excepții de la regulă, majoritatea jucătorilor care folosesc această lovitură sunt dependenți de condiția pistei,

întreţinerea acesteia jucând un rol important pentru evoluţia lor. Majoritatea proprietarilor de piste sunt adepţii scorurilor ridicate. Pistele sunt unse suficient de puternic spre interior, dar ultimii 4–5 m de pistă sunt uscaţi iască. Majoritatea jucătorilor se plasează pentru lansare în stânga spaţiului de elan, lansează bila spre *board*-ul 6–7 şi la 45–50 picioare din cauza frecării mari, bila are o traiectorie de baleiere. Datorită ungerii puternice din zona centrală, bila se menţine pe traiectoria de *strike*, rezultând un *strike* lejer. Acest tip de ungere a pistei are ca efect creşterea spectaculoasă a numărului de partide de 300 şi de serii de 800. În timpul scrierii acestei cărţi, s-a atins de 5 ori – 900 din 3 jocuri.

Pentru majoritatea proprietarilor de piste, scorurile ridicate reprezintă un factor de dezvoltare a afacerilor. Jucătorii care realizează scoruri ridicate sunt mai mulţumiţi şi tentaţi să se întoarcă în centrele de *bowling* decât dacă ar avea un scor mic. Totodată însă, acest tip de întreţinere a pistei a dat naştere unui tip de jucători cu o medie de 220 – 240 puncte, care nu sunt dispuşi să facă mai mult pentru un joc mai rafinat şi perfecţionat. Şi aceiaşi jucători se descurajează în turneele care necesită lovituri de calitate în execuţie. Să nu se înţeleagă de aici, că eu condamn jucătorii performanţi care folosesc traiectoria cu *hook* larg. Jucători cum sunt Jason Couch (cu 10 titluri), Steve Hoskins (10 titluri) şi Pete Weber (cu 24 titluri) au impus jocul cu aruncări pe traiectorii cu largă arcuire, în timp ce jucători ca Dave D'Entremont, Robert Smith, Bob Learn şi Ryan Shafer, cu toţii multipli campioni, au executat aruncări excepţionale cu traiectorie de *hook* larg. Deşi Jeff Lizzi şi Jason Hurd nu şi-au valorificat potenţialul pe deplin, s-au menţinut în turneul PBA datorită aruncărilor pe o traiectorie de *hook* mai largă decât media.

Traiectoria cu *hook* ascuţit

Lansarea pe traiectorie cu *hook* ascuţit este cea mai sigură aruncare pentru obţinerea unui scor eficient. Ea implică forţă şi precizie şi chiar dacă nu are efectul spectaculos la impactul cu popicele al aruncării pe traiectorie largă, este mult mai uşor de controlat şi cu probabilitate mai mică de producere a *spare*-ului dificil. Acest tip de aruncare a fost specifică pentru membri din Galeria Celebrităţilor, cum ar fi Don Carter, Ray Bluth şi Buddy Bomar. David Ozio, Brian Voss şi David Husted, trei dintre cei mai constanţi şi precişi jucători din turneul PBA, sunt şi adepţii traiectoriei cu *hook* ascuţit. Ei şi-au construit cariere foarte solide cu ajutorul acestui tip de aruncare.

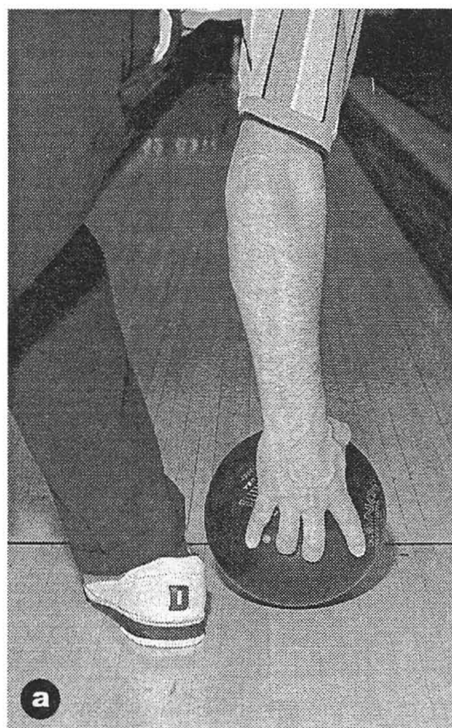
Poziţia degetelor pentru aruncarea pe traiectorie cu *hook* ascuţit este similară cu cea pentru traiectorie cu *hook* larg, cu o excepţie: jucătorii care aruncă bila pe

traiectorie largă își plasează degetele îndepărtate sub bilă, la aproximativ „ora 10" sau „11" și le rotesc până la „ora 3". Jucătorii cu traiectorie cu *hook* ascuțit țin degetele la „ora 6" sau „7" (figura 5.6, *a*) și le rotesc până la „ora 3" (figura 5.6, *b*). Jucătorii care folosesc aruncarea pe traiectorie cu *hook* ascuțit au în vedere mai puține *board*-uri și execută cu mult mai multă precizie, fapt care le creează avantaje la aruncările de *spare*.

Punctul de lansare

Lansarea perfectă este motiv de invidie pentru orice jucător care nu este binecuvântat cu talent pentru așa ceva. Voi vorbi despre lansarea ideală ulterior în acest capitol, căci lansarea ideală este egală cu zero, dacă nu este executată de la punctul de lansare adecvat.

Ce este punctul de lansare și de ce este el important? Punctul ideal de lansare permite lansarea bilei pe pistă din punctul care permite obținerea unui scor maxim.



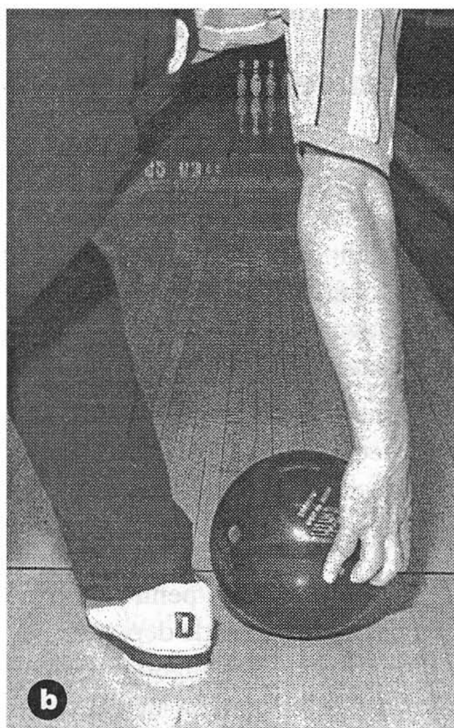


Figura 5.6 Pentru aruncarea pe traiectorie strânsă de *hook*, degetele încep să se rotească *(a)* la „ora 6" sau „7" până la *(b)* „ora 3".

Este unul dintre elementele cele mai importante pentru un punctaj consistent. În acelaşi timp, pentru jucători, este şi unul dintre elementele cel mai greu de stabilit. Deşi un punct de lansare greşit pare normal şi nu afectează balansul, reacţia bilei va fi departe de eficienţă. Ineficienţa bilei apare de obicei ca urmare a balansului timpuriu, la care punctul de lansare este dincolo de spaţiul care asigură maximum de efect unei lovituri de calitate. Lansarea perfectă poate oferi avantaje, dar poate fi neproductivă dacă nu porneşte din punctul de lansare potrivit.

Iată o analogie pentru determinarea punctului ideal de lansare: închipuiţi-vă că ţineţi sacul cu bila pe aceeaşi linie (sau paralel) cu umărul şi glezna. Ridicarea greutăţii în această poziţie nu produce efort asupra braţului şi umărului şi permite manevrarea uşoară. Acesta este spaţiul cel mai puternic de lansare, totodată păstrând şi echilibrul adecvat. Plasaţi acum aceeaşi greutate puţin în spate faţă de linia umărului şi gleznei. Şi această poziţie permite aruncarea uşoară pe pistă, cu menţinerea echilibrului. Dacă din contra, plasaţi aceeaşi greutate mult dincolo de linia umăr – gleznă, greutatea bilei va obliga corpul să se încline înainte pentru echilibru, modificând şi spaţiul de aruncare.

Prevenirea balansului timpuriu

În timpul antrenamentelor pentru Turneul Naţional PBA de la Toledo, din 1999, Tim Criss care avea probleme cu lansarea bilei, mi-a cerut ajutorul. După ce l-am urmărit câteva minute, am văzut care era problema. Criss, jucător cu un elan în cinci paşi, începea să împingă bila înainte de al doilea pas. Rezultatul era un balans timpuriu, care plasa punctul de lansare dincolo de spaţiul cel mai favorabil. Există două strategii de atingere a punctului optim de lansare şi de prevenire a balansului timpuriu.

1. Într-o aruncare din patru paşi, primul pas poate fi făcut o fracţiune de secundă înainte de împingerea bilei. Într-o aruncare din cinci paşi, începeţi al doilea pas puţin înainte de împingere.
2. Puteţi grăbi elanul de lansare.

Criss este celebru pentru încetineala cadenţei elanului de lansare, aşa că nu i-am perturbat ritmul de deplasare, dar i-am recomandat să înceapă al doilea pas puţin înainte de împingere. Această manevră i-a încetinit suficient balansul pentru a-şi găsi punctul de lansare în spatele gleznei, fără a interveni asupra ritmului său lent. Întâmplarea a făcut ca Tim Criss să câştige acel turneu.

Prevenirea întârzierii balansului

Pe de altă parte, dacă se întârzie balansul, intervine o împingere tardivă a bilei și precipitarea elanului de lansare. Dacă balansul brațului nu este relaxat, întârzierea acestuia are ca rezultat forțarea balansului înainte. Grăbirea împingerii bilei sau încetinirea elanului de lansare poate modifica întârzierea balansului, la fel ca începerea prea devreme a acestuia. Încetinirea afectează ritmul și sincronizarea, așa încât, pentru compensarea unui balans cu întârziere, eu recomand inițierea împingerii bilei mai devreme.

Așa cum am spus anterior, obiectivul constă în identificarea punctului de lansare cu maximum de eficacitate. Constituția fizică a jucătorilor diferă, așa că trebuie luată în considerare, fie că este vorba de lungimea brațelor sau a picioarelor. Bunăoară, dacă punctul de lansare este dincolo de punctul de maximă eficiență, putem să ne așteptăm la un balans timpuriu. Acesta apare în două situații: împingerea prematură a bilei sau elanul prea lent. În consecință, trebuie luate măsuri de întârziere a împingerii bilei sau de grăbire a mișcării picioarelor. Se poate proceda prin eliminare. Se încearcă ambele metode, până se identifică cel mai confortabil mod de atingere a obiectivului.

Lansarea

Sute de jucători PBA, cât și un mare număr de jucători amatori, beneficiază de lansări foarte eficiente. Din nefericire, acestea singure nu asigură succesul. Mulți jucători au o aură de invincibilitate. Lansează proiectile pe traiectorii care fac prăpăd în spațiul popicelor, dar în multe cazuri, ei etalează balansuri deficitare ale brațului, forță subapreciată, greșirea direcției sau incapacitatea de a controla bila.

Contrar unei convingeri răspândite, procentajele scorurilor ridicate nu au neapărat la bază un număr mare de rotații ale bilei în jurul propriului ax. Bilele aruncate corect, chiar dacă numărul rotațiilor în jurul axului nu depășește media, sunt mult mai eficiente decât cele care fac o arcuire largă, trec peste 15–20 de *board*-uri și intră în *pocket* din unghiuri extreme. Aceste proiectile arată spectaculos în trecerea lor pe piste cu forță incredibilă, dar pot foarte ușor să rateze lovitura de *strike*, de 9, 8, 7, câteodată de 4 popice, sau se ajunge la temutul *split* 7-10. În cazul pistelor unse la capătul din spate aș pistei, o bilă cu traiectorie largă arcuită provoacă adesea cel mai urât *split* posibil: 2-8-10. Deși o bilă care se rotește mai puțin în jurul axei sale nu atinge forța de bolid a celor cu grad mare

revolutiv, ea își găsește unghiul de intrare care să echilibreze un procentaj de *strike*. În locul unei lansări în forță, jucătorul cu o asemenea bilă lansează lin, precis și echilibrat. Chiar dacă lansarea în forță poate crea avantaje, ea nu aduce neapărat și succesul.

În ce constă o lansare perfectă? Lansarea ideală se execută cu mâna sub bilă, cu degetele poziționate între „ora 6" și „7" (figura 5.7). Este obligatoriu ca degetul mare să nu se mai afle în bilă la punctul de lansare. Greutatea se repartizează astfel în totalitate celorlalte degete, care se rotesc spre „ora 3". Orice mișcare de rotire a degetelor dincolo de această poziție, sau poziția degetului mare dincolo de „ora 12" va produce învârtirea bilei în jurul propriului ax, nu o mișcare de rulaj.

Așa cum am spus deja, punctul de lansare are rol de departajare între jucătorii performanți și cei cu mai puțină eficiență în joc. Este punctul cel mai de jos - pe planul coborârii în balans, care permite forța cea mai mare de aruncare a bilei

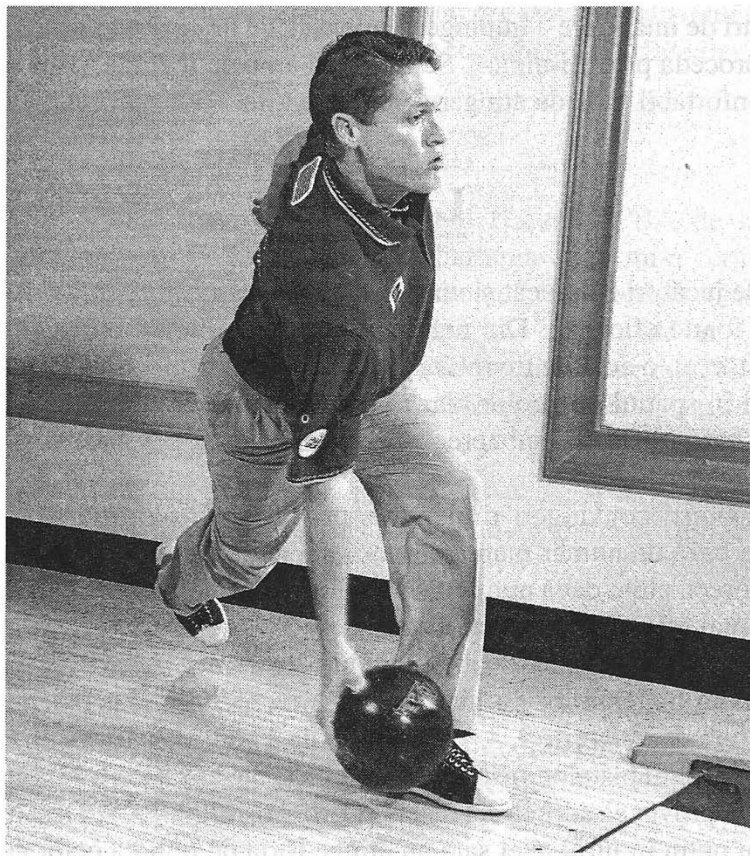


Figura 5.7 Chris Barnes face o demonstrație de lansare ideală.

pe pistă. Îndepărtarea rapidă a degetului mare este esențială pentru că orice bilă lansată cu degetul mare în interior dincolo de pasul alunecat va suferi efectul de aruncare în sus, adică își va iniția traiectoria pe o mișcare ascendentă, nu de-a lungul pistei. Acest efect viciază în mai multe feluri traiectoria bilei. În primul rând, la o astfel de lansare bila se va învârti automat în aer în jurul propriului ax, înainte de a lua contact cu pista. Efectul poate fi o traiectorie timpurie de *hook* și rulajul din ce în ce mai lent.

Poziția sub bilă a mâinii

Poziția sub bilă înseamnă să țineți bila bine în mână, cu degetul mare în partea de jos a bilei, ca într-o cupă. Manualele de *bowling* propun diferite metode de a păstra poziția mâinii sub bilă. Unele propun să lipiți brațul de corp la subțioară, de la limita superioară a balansului până la punctul de lansare. Jim Stefanich, unul dintre cei mai mari jucători, ținea la subțioară un prosop, pe toată durata balansului. Sau puteți încerca metoda de execuție a lui Steve Hoskins, cu degetul mare în afara bilei, din punctul cel mai de sus al balansului, până la punctul de lansare. Sau poate că preferați să țineți antebrațul îndreptat spre țintă de la punctul de lansare, sau să țineți cotul lipit de corp la coborârea în balans.

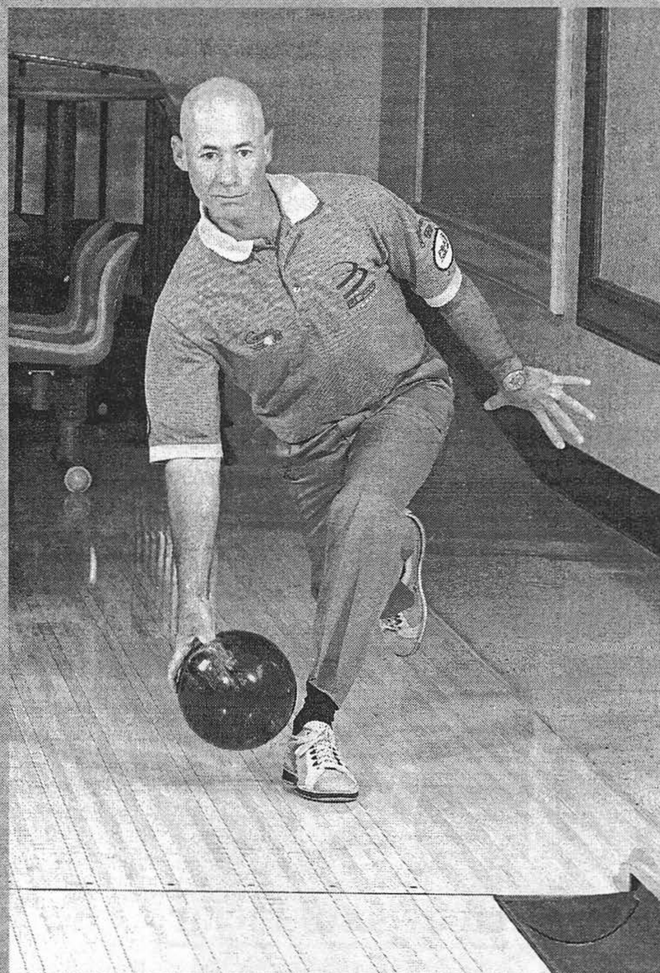
Acestea sunt metode care au adus succes multor jucători, dar de fapt, nu există o anumită rețetă. Manualele au doar un rol de ghidare pentru atingerea unui anumit obiectiv. Nu sunt împotriva nici uneia dintre metodele menționate anterior. Dar, în toate aceste cazuri, antebrațul este supus unei tensiuni musculare, care poate altera naturalețea balansului liber al brațului.

Exercițiul de ghidare cu degetul inelar

Am pus la punct o metodă de menținere a poziției mâinii sub bilă și de păstrare a balansului liber al brațului. Mă refer la metoda mea de *ghidare cu degetul inelar*. Cu această metodă, mișcarea pornește din mână (în cea mai grea și mai joasă porțiune a balansului), fără să intervină vreo tensiune musculară.

După ce atingeți punctul cel mai înalt al balansului înapoi, executați coborârea balansului, cu degetul inelar plasat înainte față de cel mijlociu, până la punctul de lansare. Poziția inelarului trebuie să fie la „ora 9" sau „10". Apoi scoateți degetul mare din bilă și lăsați greutatea bilei să treacă asupra celorlalte degete. Acestea proiectează bila înainte pe pistă, în timp ce se rotesc de la bază către „ora 3".

Sprijinul acordat lui Marshall Holman pentru regăsirea unei lansări fără cusur



În 1986, Marshall Holman a trecut prin prima perioadă critică din cariera sa de jucător PBA. Concura în Campionatul Național PBA, la Toledo și a înregistrat un scor care nu îl reprezenta, sub 250 popice doborâte sub medie în 16 partide și care l-a plasat undeva, printre ultimii calificați. Pentru prima dată în cariera sa, Holman era descurajat și pierdut, mi-a cerut ajutorul. Am fixat o ședință de antrenament la un centru de *bowling* din apropiere, la care am remarcat două erori în jocul său. Prima consta în poziția defectuoasă a mâinii lui la punctul de lansare. Holman, a cărui lansare fusese motiv de invidie până atunci, răsucea mâna prea devreme și dădea drumul bilei din lateral, nu de sub ea, sacrificând astfel potențialul de forță pe care îl avea în mod normal. Balansul înapoi al lui Holman era foarte scurt, totuși executa un balans liber înainte. L-am sfătuit să înceapă balansul înainte cu degetul inelar mai în față decât celelalte degete și să mențină această poziție până în ultima clipă înaintea lansării. După câteva minute de exerciții, Holman și-a regăsit forța de lansare.

A doua eroare era la fel de serioasă. Deși își recâștigase lansarea, aluneca pe distanță prea mare și își slăbea forța de lansare. Distanța de alunecare a lui Holman este mai mare decât a majorității jucătorilor. De fapt, el este singurul jucător pe care l-am văzut în turneul PBA, care continuă alunecarea după lansarea bilei. În timpul antrenamentului am observat că pasul său alunecat deviază de la linia balansului, situație de neacceptat. Pentru a menține echilibrul corect și pentru obținerea forței maxime de aruncare, pasul alunecat trebuie să fie în linie directă cu pasul precedent. Devierea în afară a pasului alunecat față de cel precedent plasează greutatea bilei și a corpului pe aceeași parte și provoacă dezechilibru. Devierea spre interior a pasului alunecat față de precedentul, produce situația de trepied. Menține bila pe linia corpului și împiedică cotul să „zboare"- balansarea înainte cu cotul în afara liniei de balans, îndepărtat de punctul de lansare cel mai eficient. Pasul alunecat spre interior față de precedentul distribuie și greutatea corpului în mod echilibrat.

Experimentarea diferitelor tipuri de lansare

Jucătorii în forță, ca Pete Weber, Steve Hoskins, Ryan Shafer, Amleto Monacelli și Robert Smith, încep lansarea cu poziția mâinii având degetele plasate pe bilă cam la „ora 9". Țintașii în forță Mike Aulby, Parker Bohn III, Dave Husted, David Ozio și Brian Voss inițiază lansarea cu degetele plasate la „ora 6", rar rotindu-le dincolo de „ora 3".

Danny Wiseman, un adevărat țintaș, este o excepție față de regulă. El începe cu mâna în aceeași poziție ca jucătorii în forță, dar aruncă bila lin. Țintașii în forță nu imprimă de obicei o putere mare de rotație bilei. Executarea aruncărilor de către toți acești jucători se face ușor, cu minimum de efort și o evoluție ulterioară fluidă. Trebuie să amintim din nou că simpla reușită a lansării nu asigură succesul evoluției bilei. Mulți jucători din turneul PBA au talent înnăscut și ajung la rezultate incredibile, dar tot atâția ratează avantajul pe care îl oferă acest element important al jocului. Puțini sunt jucătorii care se pot lăuda cu lansări mai bune decât Brian LeClair, Paul Koehler, Eugene McCune, sau de curând retrași din turneu, Kelly Coffman și Joe Firpo. Cu toate acestea, nici unul nu are în palmares nici un titlu individual.

Mai multe tipuri de lansare s-au dovedit eficiente. Printre ele se remarcă cea executată de Walter Ray Williams. Walter Ray sfidează toate regulile execuției corecte. Lansarea lui este cu efort vizibil, se lasă pe spate la linia de lansare și pare să-și piardă echilibrul. Și totuși, are un elan ritmic de lansare, un balans relaxat și cea mai bună coordonare între ochi și mână, față de oricare alt jucător din turneu. Aceste caracteristici l-au ajutat să câștige șase Campionate Mondiale Horseshoe.

Punctul forte al lui Williams este capacitatea sa de a-și menține mâna direct în spatele bilei. El își rotește foarte puțin, sau deloc degetele, imprimă bilei o mișcare de rotație pe o traiectorie *end-over-end* și aproape întotdeauna trimite bila în spațiul 1-3. Bilele din uretan, cu putere reactivă mare și configurații interioare sofisticate nu fac decât să îi mărească procentajul de *strike*. Precizia sa riguroasă, împreună cu productivitatea noilor echipamente au transformat aruncările lui Williams la *strike*, altădată considerate slabe, în lovituri clare de *strike*.

Butch Soper se bazează în primul rând pe corectitudinea aruncărilor în linie dreaptă. Lansările lui produc mai multe rotații în jurul axului bilei decât media celor executate de unii aruncători de *hook*. El obține acest efect rotindu-și degetele deasupra bilei și profitând de efectul sporit de frecare oferit de reactivitatea crescută a actualelor bile de *bowling*.

Perfecționarea lansării

PUNCTUL DE LANSARE

Greșeală	Modificări
1. Degetul mare se află în bilă dincolo de nivelul gleznei la punctul de lansare, datorită balansului timpuriu, sau mișcării lente a picioarelor.	1. Nu începeți mișcarea de împingere a bilei înaintea primului pas în elanul de patru pași.
	2. Pășiți vioi, în ritm. Mișcarea lentă a picioarelor tinde să altereze și sincronizarea și produce balansul timpuriu. Dacă mărirea cadenței pașilor este incomodă sau diferită de ritmul balansului brațului, inițiați primul pas o fracțiune de secundă înaintea împingerii bilei în balans.

LANSAREA

Greșeli	Modificări
1. Încheietura mâinii este moale.	1. Încheietura mâinii să fie fermă.
2. Mâna nu cuprinde bila în interiorul ei.	2. Cuprindeți bine bila în mână și îndoiți mâna din încheietură la limita superioară a balansului înapoi.
3. Coborârea balansului este prea devreme.	3. Ghidați coborârea în balans cu degetul inelar.
3. Degetul mare rămîne prea mult în bilă.	4. Eliberați degetul mare în punctul cel mai jos al balansului înainte, înainte de nivelul gleznei. Treceți greutatea bilei asupra degetelor și totodată accelerați și rotiți degetele, proiectând bila pe pistă. Nu lăsați degetul mare să se rotească dincolo de poziția „ora 12".

Dave Arnold și Ernie Schlegel, Traber, Bowker și Soper, folosesc la rândul lor o lansare pentru o aruncare pe traiectorie dreaptă, dar cu mai puține rotații în jurul axului bilei și forță mai mare de rulaj. Nici unul nu își rotește degetele dincolo de poziția „ora 12".

Diverși jucători din turneul PBA care au experimentat diferite poziții ale mâinii pentru lansarea bilei au evoluat de la nivelul mediocru la cel de vedetă. Un prim exemplu este Norm Duke. Mulți ani, Norm a fost un jucător oarecare, până a început să experimenteze diferite poziții ale mâinii, viteze diferite și unghiuri diferite. În cele din urmă, el și-a găsit stilul și de atunci, a devenit unul dintre favoriții fiecărei competiții în care se înscrie.

Lansarea „Fă mâna căuș și las-o moale"

Mulți jucători din turneul PBA folosesc o tehnică de lansare pe care eu o numesc „fă mâna căuș și las-o moale". Del Ballard se află în fruntea unui șir de jucători contemporani care se încadrează în această categorie (vezi figura 8.5, *b*). Chris Barnes, Paul Koehler, Jeff Lizzi și veteranul Mark Williams folosesc și ei acest tip de aruncare.

Se poate executa în două moduri: executând un balans liber sau un balans (semi)controlat. Cu balans liber, împingeți bila și o lăsați să cadă prin propria ei greutate în balansul înapoi. La limita superioară a balansului înapoi, îndoiți încheietura mâinii în jurul bilei și mențineți această poziție a mâinii până la punctul de lansare. Apoi relaxați încheietura mâinii și dați drumul bilei pe pistă. Acest tip de execuție produce un rulaj puternic și creează un potențial mare de *strike*.

În tehnica controlată, de la începutul poziției de start, bila este plasată în palmă. Mâna este trasă înapoi cu cotul îndoit. Cotul rămâne îndoit pe toată durata balansului. La punctul de lansare, relaxați încheietura mâinii și împingeți cu degetele bila pe pistă. Deși este tehnica cea mai sigură de a menține mâna sub bilă, efortul mâinii, al încheieturii și al cotului este foarte solicitant. Pot fi afectați genunchii și chiar picioarele.

Unii jucători suportă vătămări datorate efortului de controlare a tehnicii de lansare „fă mâna căuș și las-o moale". Executarea lansării prin această metodă a scurtat și poate că a și întrerupt cariera fostului jucător Bob Vespi. A afectat și cariera lui Mike Miller, a cărui aruncare fără folosirea degetului mare, a produs solicitarea excesivă a încheieturii mâinii și a genunchilor.

Mulți jucători cu aptitudini înnăscute pentru lansări deosebite, nu au profitat de acest dar. Așa cum am spus anterior, lansarea perfectă nu garantează întotdeauna succesul. Lansarea din punctul ideal de lansare, precizia și echilibrul sunt principalele ingrediente pentru o prestație de calitate în *bowling*.

6

Mişcarea lină a braţului după lansare

Unul dintre cele mai importante elemente care contribuie la executarea unei aruncări de calitate este continuarea mişcării corecte a mâinii după lansare. Mişcarea perfectă este rezultatul executării corecte, împreună cu echilibrul, precizia, forţa, procentajul de doborâre a popicelor şi nu în ultimul rând, continuitatea jocului. Mişcarea mâinii se iniţiază cu braţul complet întins, sau cu îndoirea minimă a acestuia. Mişcarea mâinii trebuie să pornească din încheietura umărului, nu din cot. Aici intervine importanţa *extensiei*. Pentru extensia corectă, greutatea balansului trebuie generată din umăr pe toată durata balansului şi a aruncării bilei. Orice mişcare acţionată din cot este contra-productivă. Greutatea bilei provoacă oricum, o uşoară îndoire a cotului în timpul aruncării, dar îndoirea cotului pentru a asigura forţă aruncării va afecta fluiditatea mişcării bilei pe pistă. Mai mult, va induce un grad nedorit de reactivitate din partea bilei.

În evoluţia curentă a lucrurilor, asistăm de multe ori la degradarea artei de a executa o aruncare corectă. În primul rând, datorită condiţiilor de pregătire a pistei, care permit jucătorilor să ocupe o poziţie mult în stânga şi să balanseze bila mult în afară, înspre jgheab, pentru ca apoi să jubileze când aceasta saltă pe *board*-urile uscate de la capătul pistei şi intră în stânga spaţiului popicelor. Pare dur ce vă spun? Poate, dar din păcate, acest stil agresiv este justificat de incapacitatea multor jucători de ligă bine cotaţi, de a-şi dovedi îndemânarea în alte condiţii de pistă decât cele pregătite pentru scoruri extraordinare. Problema se complică şi mai mult datorită producătorilor de echipamente, care au inventat configuraţii interioare de bile sofisticate, cu *pin*-ul[18] plasat strategic, învelite în

[18] A nu se confunda cu popic; este punctul marcat pe bilă care marchează pe exterior poziţia miezului bilei.

straturi eficiente de uretan. Se produc bile care măresc gradul de frecare pe pistă. Acest fenomen a modificat stilul de joc, permițând bilelor să își abată traiectoria mai mult decât oricând.

În plus, jucătorii care doresc să își ducă stilul la perfecție, sunt supuşi stresului de a selecta mereu informațiile necesare. Majoritatea cărților de instrucțiuni cuprind unele sau toate recomandările care urmează: duceți-vă spre tavan, duceți mâna în spatele urechii, „ridică și înalță". Niciodată nu am fost de acord cu teoria ridicării şi înălțării. Ba chiar m-am opus întotdeauna acestui mod de execuție în era bilelor de cauciuc şi a suprafețelor din şelac[19]. Astăzi, după ce urmăresc de cincizeci de ani performanțele celor mai mari jucători de *bowling* din toată lumea, sunt ferm convins că aceste metode învechite de execuție fac mai mult rău decât bine, în special în condițiile actuale de joc. Intenția mea nu este să minimalizez recomandările unor instructori pricepuți, ci mai degrabă să afirm unele convingeri personale, care și-au dovedit eficacitatea, de-a lungul carierei mele de antrenor.

Lansarea bilei *pe* pistă

Înainte de epoca bilelor de mare forță din uretan, poate că pentru unii jucători era avantajos să adopte tehnicile de „ridică şi înalță" pentru lansarea bilei pe pistă, dar eu personal am susținut mereu tehnica lansării bilei *pe suprafața* pistei, dintr-o poziție joasă. În acest mod, se evită efectul de săltare, bila parcurgând o traiectorie neîntreruptă pe pistă. Așa cum am susținut în capitolul patru, tehnica este asemănătoare cu coborârea unui avion pe pista de aterizare. Piloții experimentați alunecă peste marcajele de aterizare și ating pista ușor, fără hopuri la contactul roților cu solul, asigurând o aterizare lină.

Sunt sigur că lansarea bilei pe o traiectorie ascendentă este contra-productivă. Bunul simț dovedeşte că imprimarea unei traiectorii ascendente face bila să se rotească în aer în jurul propriului ax, înainte de a lua contact cu pista. În consecință, bila poate începe să salte, să aibă o mişcare neaşteptată şi să-şi devieze traiectoria. În termeni PBA, acest tip de aruncare se numeşte „bila țopăită". Lansarea bilei din balans ascendent are ca efect slăbirea traiectoriei aruncării la *strike*, ratarea loviturilor 2-4-5 pentru jucătorii cu mâna dreaptă şi 3-5-6 pentru jucătorii cu mâna stângă şi crearea unor situații de fără ieşire *split*.

---

[19] Lac pe bază de răşini, cu care se acoperă suprafețe care trebuie lustruite. *(n.t.)*

Bila expediată pe pistă dintr-o poziţie joasă, aproape de nivelul pistei, reacţionează asemeni unei pietre plate, aruncate pe suprafaţa unei ape, de rulaj lin. Am creat exerciţiul „peste şi sub", descris în capitolul trei, tocmai pentru a încuraja acest tip de aruncare. Acest exerciţiu poate fi de ajutor şi pentru o evoluţie fluidă a bilei după aruncare, cu condiţia să gândiţi o aruncare lungă, la nivelul pistei.

Exersarea aruncării pe o traiectorie lungă, la nivelul pistei

Faza „peste" din exerciţiul „peste şi sub" din capitolul trei se referă la *împingerea perfectă* a bilei. Vă imaginaţi o bară, cam la înălţimea taliei şi împingeţi bila peste bară, pentru a da naştere balansului liber al braţului. Apoi, în a doua fază a exerciţiului, plasaţi bara la o înălţime de aproximativ 35 cm deasupra liniei de lansare şi lansaţi bila pe sub această bară.

După lansarea bilei „pe sub bară", înlocuiţi deviza *ridicaţi şi înălţaţi* cu *jos şi lung* (figura 6.1). Sistemul de aruncare pe o traiectorie lungă şi joasă elimină lansarea pe o traiectorie ascendentă.

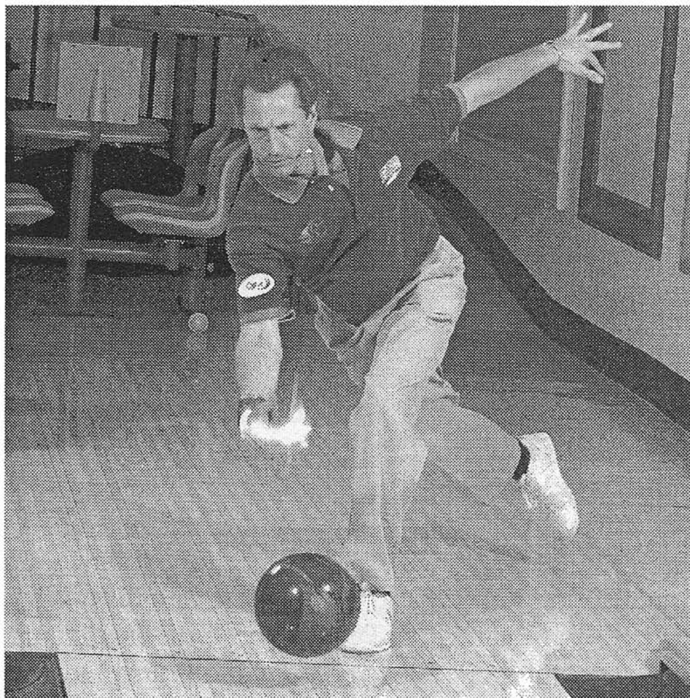


Figura 6.1 Expedierea bilei pe o traiectorie fluidă după lansare, pe baza principiului de aruncare pe o traiectorie lungă şi joasă.

Stiluri de stabilire a mişcării mâinii după lansare folosite de profesionişti

Reactivitatea bilelor moderne are un efect deosebit asupra jocului din zilele noastre. Acest efect este vizibil mai ales la jucătorii tineri, care sunt obsedaţi de bilele pe traiectorii larg arcuite care fac ravagii la impact. Bilele – bolid îi fascinează şi pe jucătorii care înainte făceau eforturi mari pentru aruncări eficiente la scor. Din dorinţa de a arunca bile cu efect de *strike* puternic, mulţi jucători de nivel mediu îşi depăşesc stilul obişnuit de joc, exagerează cu mişcarea mâinii după lansare, bazându-se pe reactivitatea bilelor şi pe aranjarea strategică a greutăţilor pentru a-şi mări la maximum punctajele.

Şi jucătorii experimentaţi din PBA folosesc la maximum avantajele oferite de suprafaţa bilelor, amplasarea popicelor şi schemele de blocare a greutăţii. Dar, pe lângă acestea, jucătorii de succes ţin cont şi de executarea corectă a aruncărilor, care are ca rezultat evoluţia fluidă, a mâinii, cu îndoirea *minimă* a braţului. Mulţi dintre jucătorii de prima mână din PBA beneficiază de acest avantaj. Jucători veterani, ca Mike Aulby, David Ozio şi Brian Voss (figura 6.2) fac rareori eforturi în mişcarea mâinii după lansare. Fiecare dintre ei execută aruncările în propriul stil, dar rezultatul obţinut de toţi este acelaşi: mâna perfect întinsă, cu puţin sau fără efort.

Marshall Holman, unul dintre cei mai buni jucători din istoria PBA, a fost considerat un jucător în forţă. Deşi avea o bilă de *strike* eficientă, „Meteoritul din Medford“ executa unele dintre cele mai fluide aruncări. Traiectoria bilei, generată de un balans înapoi scurt, evolua pe direcţie exterioară. PBA a cunoscut mulţi jucători în forţă care şi-au câştigat un loc în Galeria Celebrităţilor. Printre ei se numără David Davis, Jim Stefanich, Dick Ritger, George Pappas şi Billy Welu.

O mişcare a mâinii agresivă pe o traiectorie ascendentă este vizibil mai puţin eficientă decât pe o traiectorie exterioară. Rotaţiile bilei în jurul axului propriu nu sunt generate prin forţa antebraţului, ci prin rotirea degetelor. Urmăriţi aruncările executate de Chris Barnes şi Robert Smith, doi dintre jucătorii-vedetă ai PBA. Amândoi fac dovada unor bile de *strike* extrem de puternice, aruncările fiind executate de amândoi cu braţul foarte puţin îndoit, întotdeauna spre exterior.

În alt stil, mişcarea mâinii lui Pete Weber este foarte înaltă, dar foarte eficientă, pentru că braţul lui Pete este complet întins şi aruncarea executată din umăr, nu din antebraţ. Poziţia înaltă a mâinii lui Weber este în principal rezultatul balansului înapoi foarte înalt, pe care l-a adoptat încă de foarte tânăr. Fiind mic de

statură, Pete a cultivat acest stil pentru a câştiga viteză şi în timp, l-a dus la perfecţiune. Deşi eu nu sunt adeptul stilului de joc al lui Pete, cu siguranţă că orice Galerie a celebrităţilor îl poate primi ca membru.

Printre jucătorii cu un stil dur de aruncare, se numără şi Walter Ray Williams (figura 6.3). Williams nu foloseşte acest stil pentru sporirea numărului de rotaţii ale bilei în jurul axului, ci pentru a câştiga viteză. Pentru jocul lui Williams viteza este esenţială, pentru că el cultivă aruncarea *end-over-end*. Atunci când încearcă să concureze cu aruncătorii care excelează în traiectorii arcuite, abandonând aruncarea pe care o stăpâneşte cel mai bine, rezultatele sale sunt mai puţin eficiente. Şi totuşi, coordonarea deosebită pe care o are între mână şi ochi îl menţine în competiţie şi în condiţii de pistă uscată, pentru traiectorii arcuite.

Marele lui avantaj constă în aruncarea *end-over-end*, extrem de eficientă cu bilele reactive, dar cu tendinţa de a ieşi de pe pistă, dacă nu este executată cu suficientă viteză. Viteza este deci necesară pentru menţinerea forţei de aruncare şi Walter Ray imprimă o traiectorie viguroasă.

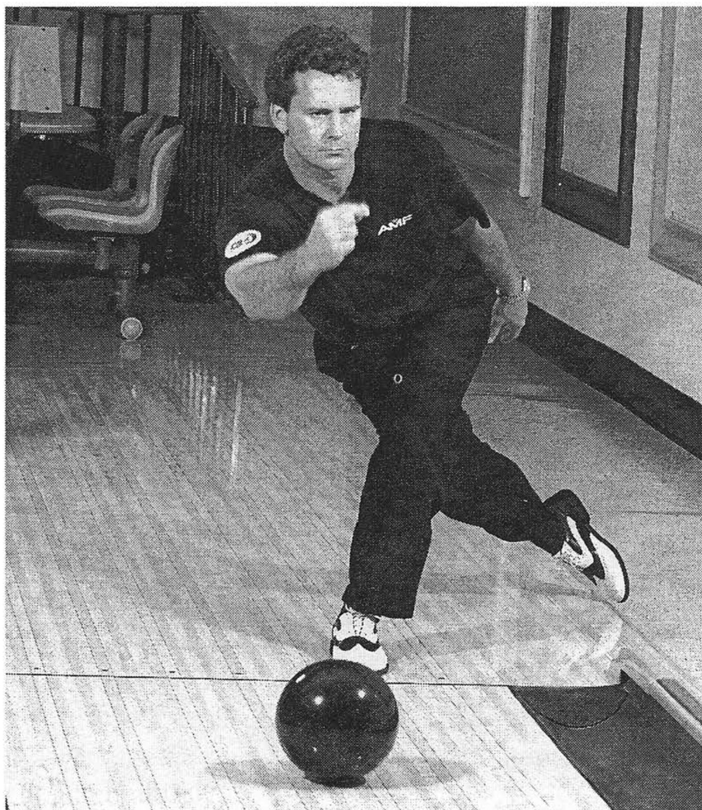


Figura 6.2 Brian Voss execută o aruncare perfectă: lină şi lungă.

Așa cum am spus și în alte capitole, nu există standarde de asigurare a succesului. Deși este recomandabil să se execute mișcări ale mâinii după lansare, line, fluide, există și excepții de la regulă. De exemplu, Mark Roth a repurtat succese deosebite. La începutul anilor '80, Mark a revoluționat jocul de *bowling*, executând aruncări cu cel mai copleșitor efect de *strike* din istoria *bowling*-ului. El a găsit o poziție a degetelor cu care să obțină maximum de efect: la „ora 10" sau „11". A lansat bila printr-o rotație puternică a degetelor în sens invers acelor de ceasornic, până la „ora 12". Roth a făcut mii de prozeliți printre jucătorii foarte tineri.

Deși aruncarea lui Roth nu corespundea tehnicilor de manual, lui i-a folosit foarte mult. Roth a obținut 34 titluri PBA, folosind unul dintre cele mai agresive stiluri din istoria jocului de *bowling*. La punctul de lansare, degetul său mare era plasat în poziția „orei 5". La lansarea bilei, Roth aplica o răsucire bruscă a încheieturii mâinii și a degetelor, apoi lansa o bilă devastatoare de *strike*. Spre deosebire de jucătorii care respectă regulile de manual, cu aruncări prelungite, Roth își folosea degetul mare în modul cel mai oribil, dar eficace pentru

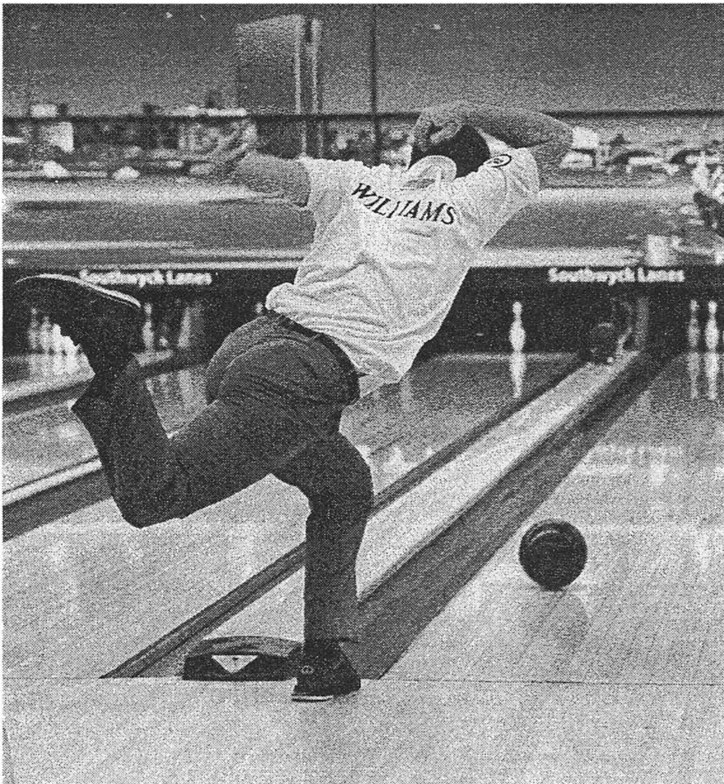


Figura 6.3 Deși nu este recomandabil, Walter Ray Williams are succes cu o aruncare dură și eficientă.

generarea forţei. Deşi a influenţat generaţiile de jucători din America anilor '70 – '80, eu consider stilul său ca fiind nerecomandabil, datorită hazardării şi pericolelor de vătămare pe care le include.

Mulţi dintre tinerii jucători în forţă de astăzi execută o aruncare accelerată puternic. Micul Ryan Shafer, vedeta PBA de la Elmira, New York,, dezlănţuie una dintre cele mai puternice bile de *strike* din turneu şi îşi menţine unul dintre punctajele cele mai ridicate printre profesionişti. Spre deosebire de jucătorii cu aruncări line, elegante pe traiectorii exterioare, Shafer repede bila în sus, cu o forţă extremă.

Kelly Coffman, care s-a retras acum câţiva ani din turneul PBA, executa un tip de aruncare controlată muscular. Coffman executa aruncarea celei mai puternice bile din tot turneul, cu nu mai puţin de 24 de rotaţii în jurul axului propriu. Forţa sa era generată de mişcarea puternică ascendentă a antebraţului. Deşi efectul bilei sale de *strike* era devastator, Coffman a fost deseori victima unor situaţii neobişnuite de *spare*, sau imposibile de *split*, de obicei efecte ale bilelor care intră în spaţiul popicelor din unghiuri extreme, ca urmare a unor traiectorii larg arcuite. Nu am nici o intenţie de a critica numeroşii jucători în forţă care execută aruncări cu un aport enorm de energie. Staruri PBA, cum sunt Jason Couch, Brian Himmler, Dave D'Entremont, Jess Stayrook şi Bob Learn îşi finalizează execuţiile cu o accelerare puternică.

Parker Bohn III, pe primul loc între jucătorii cu mâna stângă din PBA, are unul dintre cele mai fluide balansuri ale braţului din acest joc. El reprezintă o excepţie ciudată în ceea ce priveşte stabilirea traiectoriei bilei. Deşi el execută aruncarea într-un stil fluid, execută lansarea bilei cu cotul îndoit, pornind de undeva din spatele urechii, stil cu totul neobişnuit printre marii jucători. Deşi nu înregistrează aceleaşi succese ca Bohn, Steve Jaros foloseşte şi el un stil retrograd, cu cotul îndoit la nivelul urechii. De regulă, acest mod de a arunca bila este contra-productiv în epoca noastră cu bile explozive de *bowling*, care provoacă traiectorii strânse de *hook*, adesea greu de controlat din cauza reactivităţii lor sporite.

Aşa cum am mai spus, în 1998, în PBA a intrat un grup de amatori de excepţie: Chris Barnes, Patrick Healey Jr., Kurt Pilon, Rudy Kasimakis şi Robert Smith. Nu este surprinzător că toţi stăpâneau un stil perfect de aruncare. Barnes, anterior vedetă a echipei statului Wichita şi membru în Naţionala S.U.A., a repurtat cele mai mari succese din grupul celor din '98. În primul an de campionat a câştigat două titluri şi este o ameninţare pentru adversari, în orice etapă de campionat intră. Barnes execută o mişcare fluidă, imprimând forţă cu ajutorul degetelor, nu al antebraţului.

ANTRENÂND PROFESIONIȘTII

Corectarea stilurilor de mişcare a mâinii după lansarea bilei ale lui Steve Hoskins, Amleto Monacelli şi Tim Criss

Steve Hoskins a intrat în turneul PBA în 1989. Ca mulți alți jucători menționați, el executa aruncarea cu o forță excesivă. Deși a fost ales Debutantul Anului, se confrunta cu multe situații nefericite de *spare*, nereușind în primii trei ani din campionat să iasă victorios.

În 1993, el mi-a cerut ajutorul. Primul meu obiectiv a fost găsirea unei strategii care să îi tempereze forța de aruncare. Am început prin a elimina execuția prin forța antebrațului și exersarea unui balans mai amplu, din umăr. Fără să renunțe la forță, el și-a domolit puțin aruncarea, eliminând bună parte din acțiunea antebrațului și finalizând aruncarea cu brațul complet întins în afară. După două săptămâni, Hoskins a obținut primul său titlu PBA, la Grand Prairie, Texas. De atunci, el și-a mai adăugat încă nouă titluri în palmares, situându-se în grupul de elită al jucătorilor cu 10 titluri.

Până în prezent, Amleto Monacelli are la activ 18 titluri și 33 partide perfecte. În cariera sa de până acum a câștigat peste 1,8 milioane $, făcându-și renumele încă înainte de apariția bilelor cu forță mare de reacție. Amleto era unul dintre puținii jucători cu succes, care executa mișcarea mâinii după lansare de parcă pornea la cosit. Lansa bila cu o rotire incredibilă a degetelor și își arunca brațul în sus cu cotul îndoit. Pe la mijlocul anilor '90, stilul său l-a trădat, în principal prin apariția echipamentelor cu reacție și hook mare. Pentru că îl antrenasem pe Monacelli în primii săi ani în campionat, i-am propus o aruncare mai blândă, cu extensie mai mare și cu cotul îndoit la minimum. Rezultatul a fost uimitor, prin plusul de control pe care l-a obținut. „Citea" bila mai bine și a reușit să își folosească toată forța în avantaj.

Mulți ani, Tim Criss a fost un jucător oarecare din turneul PBA. Criss, care apare în fotografia de mai sus, era unul dintre jucătorii cei mai conștiincioși din turneu, dar în ciuda antrenamentelor sale din fiecare seară, rar constituia o amenințare pentru ceilalți jucători și cel mai adesea, sfârșea ca spectator. La sfârșitul anilor '90, mi-a ascultat sfatul și a renunțat la aruncarea „din spatele urechii", în favoarea unei extensii alungite, cu un succes instantaneu.

Perfecţionarea mişcării mâinii după lansare

Greşeli	Modificări
1. Bila este înălţată în mişcarea de lansare.	1. Executaţi aruncarea *pe* pistă.
2. Cotul este îndoit cu braţul mult în spate	2. Ţineţi braţul întins, cu cotul cât mai puţin îndoit. Degetele trebuie să se orienteze spre punctul de *break*, nici mai sus, nici mai jos. Greutatea bilei şi mişcarea de balans vor determina uşoara îndoire a cotului în mişcarea de aruncare. Aceasta trebuie să fie firească, fără eforturi sau exagerări.
3. Aruncarea este proiectată în sus, cu degetele pe stânga suprafeţei bilei pentru jucătorii cu mâna dreaptă.	3. Duceţi mâna la 90° faţă de ţintă.

Rudy Kasimakis şi Robert Smith au unele dintre cele mai de temut bile de *strike* din turneu. Ei execută cu eforturi minime, cu eliberări lungi şi joase, cu îndoirea minimă a cotului.

Dacă sunt teoreticieni în *bowling*, antrenori sau instructori care nu sunt de acord cu conceptele mele asupra executării aruncării corecte, nu vreau ca metodele mele să fie considerate superficiale, fragile sau lipsite de forţă. În concepţia mea, lin înseamnă fără forţă excesivă: blând şi uşor, totodată ferm şi fluid.

În încheiere la recomandările mele pentru executarea mişcării perfecte, după lansare executaţi un balans al braţului cu mişcări ample şi cât mai jos. Duceţi degetele spre punctul de *break*, nici mai sus, nici mai jos. Greutatea bilei poate duce braţul şi degetele puţin deasupra acestui punct. Nu faceţi eforturi de a le ridica. Mişcarea firească spre în sus vă va ajuta să executaţi o aruncare corectă. Evitarea forţei excesive poate preveni rulajul timpuriu şi menţine energia bilei până la atingerea punctului de *break* propus.

Nu uitaţi: jos, prelung şi fluid. Lăsaţi bila să „curgă".

7

Îmbinarea fazelor de execuție

Executarea corectă a aruncărilor include mai multe etape diferite. Deși distincte, ele trebuie îmbinate într-o tehnică legată și ritmică. Iată principiile care concură la aceasta:

- Poziția de start (poziția corpului);
- Mișcarea de împingere a bilei;
- Balansul liber al brațului;
- Mișcarea picioarelor (în elanul de lansare);
- Îndoirea genunchilor;
- Poziția mâinii și lansarea bilei;
- Mișcarea mâinii după lansare.

Instrucțiunile care urmează se adresează jucătorilor cu mâna dreaptă. Dacă sunteți stângaci, folosiți direcția opusă.

1. Adoptați o poziție relaxată de start

Poziția de start, sau poziția corpului în momentul începerii elanului de lansare, nu trebuie să fie încordată. Reguli de confort? Nu există standarde prestabilite. Mulți jucători se simt bine într-o poziție verticală, pe când alții se simt bine în poziția semighemuit. Oricare dintre aceste poziții este acceptabilă, cu condiția să vă asigure relaxarea și confortul. Obiectivul principal este să adoptați poziția care să vă permită apropierea de linia de fault fără impedimente.

Părerile antrenorilor și instructorilor referitor la poziția de start sunt diferite. Eu prefer poziția verticală, pentru că sunt în totalitate adeptul balansului liber al brațului, pornit din încheietura umărului. Poziția verticală permite o mișcare mai liberă a brațului, în comparație cu o poziție mai joasă, sau chiar ghemuită.



Brian Voss demonstrează stăpânirea unei tehnici excelente, de la poziția de start, la aruncarea propriu-zisă.

Multe dintre vedetele PBA încep jocul din poziția de start verticală. Cei care se remarcă cel mai bine din acest punct de vedere sunt Mike Aulby, Chris Barnes, David Ozio, Brian Voss și Walter Ray Williams. Trebuie spus că toți acești jucători execută un balans al brațului liber și amplu, inițiat de o împingere lină.

Totuși să nu uităm de succesul lui Norm Duke, Danny Wiseman, Marshall Holman, Steve Hoskins și Rick Steelsmith, care încep elanul de lansare dintr-o poziție mai mult sau mai puțin ghemuită. Poate că este o coincidență, dar toți acești jucători sunt mici de statură. Cu excepția lui Rick Steelsmith, toți execută un balans al brațului semi-controlat și au o trăsătură în comun: abilitatea înnăscută de a-și relaxa brațul la coborârea în balans.

2. Nu forțați împingerea bilei

Împingerea este una dintre cele mai importante manevre ale executării corecte a aruncării bilei. La fel ca poziția de start, împingerea bilei în balans poate fi executată din diferite posturi. Jucătorii care execută dintr-o poziție încovoiată,



folosesc de obicei un balans semi-controlat. Majoritatea jucătorilor din această categorie execută o împingere joasă, orientată spre în afară și controlează parțial bila în balansul înapoi.

Fundamental, împingerea ideală presupune ca bila să fie împinsă puțin în sus, pentru a folosi apoi efectul forței de gravitație. Acest tip de împingere a bilei nu trebuie să fie nici exagerat, nici în forță. Deși bila este ținută ferm, împingerea trebuie să fie blândă și delicată, suficient de arcuită pentru a permite bilei să cadă liber în balansul înapoi.

Brian Voss stăpânește cel mai bine elementele fundamentale ale executării aruncărilor în *bowling*. El execută o împingere model: prelungită, delicată, neforțată, mereu la fel. El începe jocul cu această mișcare clasică de împingere a bilei, manevră care îl plasează între jucătorii cu evoluția cea mai lină de joc.

Succesul deosebit repurtat de Mike Aulby poate fi atribuit și execuției superbe a împingerii bilei. Uneori însă, se observă la Mike o tendință de deviere a mișcării de împingere. Factorul prin care se poate elimina această deficiență este menținerea umerilor în poziție dreaptă. Umerii nu trebuie să urmeze mișcarea de împingere. Mulți jucători fac această greșeală, ea fiind una dintre

puținele slăbiciuni din jocul lui Aulby, pe care îl observ de douăzeci de ani, de când îl antrenez. Cu toate acestea, ea nu l-a împiedicat să câștige aproape 30 de titluri, între care cele cinci de primă importanță: Campionatul Național PBA (de două ori), Campionatul Jucătorilor de Turneu, Turneul BPAA U.S. Open, Turneul Campionilor și ABC Masters (de trei ori). Nici un alt jucător din istoria jocului de *bowling* nu are în palmares toate cele cinci titluri de maximă importanță.

3. Adoptați balansul drept și liber al brațului

Balansul brațului reprezintă mișcarea brațului de la împingerea bilei până la punctul de lansare a acesteia. Părerile celor mai importanți instructori și antrenori asupra balansului corect al brațului sunt diferite. Mulți jucători, în special jucătorii în forță, împing bila spre stânga, pășesc către stânga, își „deschid" umerii pe linia țintei și lansează apoi bila pe traiectorii larg arcuite de *hook*. Aceasta este tehnica jucătorilor moderni, al căror deliciu este deschiderea pistelor din balansul executat dintr-un unghi interior accentuat, către exteriorul pistelor. Tehnica este eficientă pe pistele cu spațiile exterioare uscate. Bila poate să intre dintr-un unghi larg și să mărească procentajul de *strike*. Dar echipamentele moderne, pe de altă parte, pot da naștere celor mai neobișnuite situații de *split*.

Mulți antrenori remarcabili recomandă balansul în forma cifrei opt, sau în opt modificat. În adevăratul balans în opt, bila este împinsă în balans cu mâna sub bilă. La aproximativ două treimi din mișcarea de balans înapoi, degetul mare întoarce mâna spre stânga, către interior, apoi se întoarce spre dreapta, sub bilă, mișcarea înscriind forma cifrei opt în timp ce începe să coboare în balansul înainte. Cu ani în urmă, aceasta era o manevră obișnuită printre jucătorii vedetă. În prezent, împingerea bilei se execută spre stânga corpului (pentru jucătorii cu mâna dreaptă și în sens invers pentru jucătorii stângaci), forțând balansul mult spre dreapta în afara corpului. Când brațul atinge limita superioară a balansului, brațul și mâna formează o jumătate din cifra opt, apoi revin în viteză spre linia corpului, coborând în linie dreaptă. Astfel, mâna își păstrează poziția sub și poziția interioară a bilei.

La începutul anilor '40, unul dintre jucătorii care au executat inițial mișcarea în opt a fost Ned Day, vedeta din Milwaukee. El a fost unul dintre cei mai eleganți jucători din epoca sa, cu o execuție extrem de lină, perfect echilibrată, fără cusur. Day a fost exponentul clasic al mișcării în opt. Don Johnson, unul dintre cei mai marcanți jucători PBA ai anilor '70, folosea mișcarea în semi-opt. Balansul

înapoi executat de Johnson eradrept ca o săgeată. El își începea mișcarea în 8 cu balansul în față și o aplica doar din mână până la momentul desprinderii bilei. Totuși, mișcarea brațului său după lansarea bilei lua altă direcție, lucru pe care îl vom comenta mai târziu. Wayne Zahn, altă vedetă a anilor '60 și '70, folosea același tip de balans ca Johnson cu o singură excepție: mișcarea brațului după lansarea bilei, lucru pe care îl vom trata mai târziu.

Balansul în 8 e o chestiune de preferință. Totuși, această manieră de execuție poate fi o piatră de încercare. Balansul în 8 implică mișcare excesivă în balansul spre spate. Acest lucru, în schimb, necesită realiniere. Recomand cu fermitate balansul drept al brațului pur și simplu fiindcă acesta elimină mișcările suplimentare care necesită ajustare.

Dacă balansul brațului în urma unei traiectorii înăuntru-afară nu e adaptat corespunzător, poate apărea una dintre următoarele două greșeli:

1. Bila va țâșni în dreapta.
2. Nealinierea corespunzătoare va avea drept rezultat o lovitură necontrolată către stânga.

Un balans afară-înăuntru va necesita de asemenea realiniere; altfel, va urma o traiectorie firească spre *Brooklyn*[20] a *pocket*-ului (pentru jucători dreptaci, și invers pentru stângaci).

Cu tot respectul datorat jucătorilor de *bowling*, amatori sau profesioniști, al căror balans al brațului necesită realiniere, recomand un balans al brațului care urmează o traiectorie dreaptă de la impulsul inițial dat bilei, trecând prin balansul spre spate, continuă cu balansul spre față și se încheie cu o mișcare *dreaptă*, întinsă a brațului după lansarea bilei.

4. Realizarea unui elan echilibrat, ritmic

Jocul de picioare reprezintă combinația de pași folosită în elan. Unul dintre elementele cele mai importante ale unei execuții corecte este imprimarea unui ritm elanului. Reprezintă baza ritmului și cronometrării, două ingrediente esențiale în aruncare. Un tempo necorespunzător va avea drept rezultat balansări premature sau balansări întârziate neregulate.

Din păcate, la antrenamente și la instruire, mulți cursanți și jucători avansați nu primesc informațiile corespunzătoare. De exemplu, mulți jucători care nu se

[20] Spațiul dintre popicele 1 și 2

balansează în elan (cei care se deplasează în linie dreaptă) sunt instruiți să alunece pe același *board* pe care și-au început elanul. Aceasta este o eroare gravă de raționament. Pasul „alunecat“ *trebuie* să se termine în aceeași linie cu pasul precedent, pasul de bătaie. Pasul de bătaie este al treilea pas într-un elan de patru pași sau al patrulea pas într-un elan de cinci pași. Când aluneci în aceeași linie cu pasul de bătaie, șoldurile se vor retrage ca să facă loc brațului care coboară din balansul spre față. Astfel, brațul va rămâne pe lângă corp, evitându-se astfel devierea brațului spre dreapta sus („aripa de pui“). Aceasta va contribui și la evitarea unei lovituri dezordonate. La fel de important este și faptul că această manevră formează un „trepied“ pentru echilibrarea corpului. Dacă piciorul care a alunecat nu ajunge sub pasul precedent, partea dreaptă a corpului, cuplata cu greutatea bilei, va crea un dezechilibru și va atrage căderea pe partea dreaptă. Procedând astfel, direcționați greșit bila. Această strategie nu se limitează la cei care merg în linie dreaptă. Jucătorii care se balansează spre dreapta sau spre stânga trebuie să adere la același procedeu: alunecare în linie cu pasul anterior.

Cadența ideală a pașilor permite ca pasul alunecat să ajungă la linia de delimitare a pistei cu o fracțiune de secundă înainte de momentul desprinderii. Acest lucru vă permite să căpătați o poziție stabilă, să așteptați coborârea brațului din balans, apoi să lansați bila cu cea mai mare putere.

5. Flexați genunchii pentru o lansare joasă

Flexarea genunchiului este una dintre condițiile unei execuții corespunzătoare în *bowling*. A fost punctul forte al lui Don Carter, recent recunoscut de *Bowling Writers Association* din America drept unul dintre cei mai mari trei jucători ai tuturor timpurilor. Carter folosea o poziție ghemuită și își târșâia picioarele până la linia de fault a pistei, părând că merge cu nasul în pământ. Își ținea cotul flexat pe tot parcursul balansării și practic împingea bila pe pistă. De fapt, Carter efectua elanul într-o manieră total opusă principiilor de bază, în afara unui singur factor important: felul în care flexa genunchiul, ceea ce l-a făcut unul dintre cei mai preciși aruncători în *bowling*.

Deși o flexare mare a genunchiului e cel mai important element în aruncarea bilei pe pistă dintr-o poziție joasă, mai mulți jucători din PBA s-au descurcat foarte bine fără să flexeze mult genunchiul. Dave Ferraro și Ryan Shafer sunt două asemenea exemple. Dave Ferraro, acum retras din turneu, a câștigat nouă titluri, în ciuda faptului că s-a retras în plină glorie. Perioada de glorie a lui Ryan Shafer a început în 2000–2001, când a câștigat trei titluri și a devenit unul dintre

primii cinci jucători de *bowling*. Deși Ferraro și Shafer aproape că nu flexează genunchiul, amândoi aruncă bila pe o traiectorie descendentă – adică mai degrabă „în" pistă decât în lungul pistei. Așadar, flexarea mare a genunchiului, care asigură o aruncare joasă a bilei pe pistă, va genera, de regulă, cel mai bun rezultat.

Sunt păreri contradictorii printre unii instructori de *bowling* în privința flexării corespunzătoare e genunchiului. Deși se pune accentul, în mod justificat, pe flexarea piciorului care alunecă, trebuie să scoatem în evidență pasul care precede alunecarea – *pasul de forță*. (Următoarele informații se referă la un elan de patru pași pentru jucătorii dreptaci, și invers pentru jucătorii stângaci).

Pasul de forță e cel mai important din tot exercițiul. E catalizatorul alunecării. Acesta permite jucătorului să arunce bila dintr-un unghi mic. Pasul de forță se folosește la începerea alunecării dintr-o poziție joasă, stabilă. Acesta împiedică aplecarea corpului la linia de fault.

O flexare mare a genunchiului la al treilea pas dintr-o aruncare poate fi mai eficientă dacă e scurtă și rapidă. Aceasta îi permite jucătorului să coboare mai ușor într-o poziție de ședere. Dacă al treilea pas e lung, este grea luarea poziției de „așezat pe scaun", creându-se un blocaj la flexarea genunchiului, iar jucătorul se va ridica după lansare.

O flexare mare a genunchiului este „marca" unor vedete remarcabile actuale din PBA precum Jason Couch, Brian Voss și Norm Duke. Era și punctul forte al foștilor mari jucători de *bowling* Don Johnson, Dick Ritger, Jim Stefanich și Ray Bluth. Marshall Holman, recent declarat de *ABC Magazine* drept unul dintre cei mai mari 20 de jucători de *bowling* ai secolului, a ajuns la acest statut datorită flexării mari a genunchiului care se termina cu o traiectorie joasă, către exterior.

Mike Aulby, în ciuda palmaresului său incredibil, are o fisură în armura sa. Deși palmaresul său pare să respingă importanța unei flexări corecte a genunchiului, Aulby are tendința să cadă uneori, din cauza faptului că nu reușește câteodată să se lase în jos pe pasul de bătaie. Când l-am antrenat pe Aulby în ultimii 20 de ani, m-am concentrat asupra acestui aspect al jocului său. Aulby nu e singurul printre jucătorii de succes din turneul PBA care nu flexează genunchiul ca la carte. Justin Hromek, Bob Learn, Butch Soper, Dave Traber și Jess Stayrook sunt cu toții destul de scunzi, un avantaj care le permite să lanseze bila dintr-o poziție joasă.

Vă povestesc despre excepții, dar întotdeauna doresc să afirm regula: O flexare mare a genunchiului este una dintre condițiile unei execuții corespunzătoare în *bowling*.

6. Așteptați punctul adecvat pentru lansarea bilei

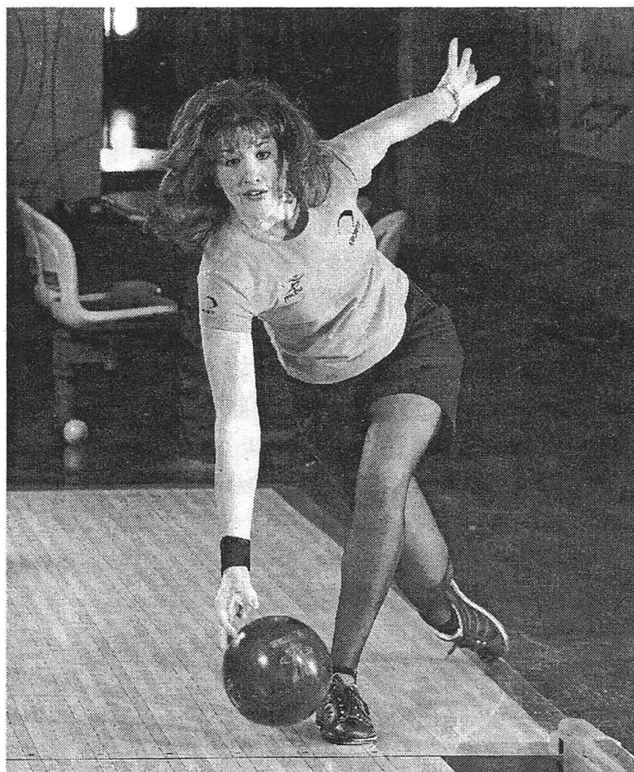
O lansare puternică stârnește invidia tuturor jucătorilor de *bowling*. Mulți jucători mari sunt binecuvântați cu acest talent; alții dezvoltă tipul de lansare dorit prin studiu și practică; alții sunt pur și simplu incapabili să stăpânească această importantă manieră de execuție. Cu toate acestea, mulți jucători au mari succese bazându-se doar pe acuratețe și simplitate. O lansare puternică constă în capacitatea de a așeza bine bila în mână și în răbdarea de a aștepta punctul adecvat de lansare, de a menține poziția mâinii până în ultimul moment înainte de a îndepărta degetul mare. Următorul element este împingerea bilei cu partea din față a mâinii pe pistă printr-o rotație puternică a degetelor.

În epoca în care bila de *bowling* era din cauciuc și poliester, nu era neobișnuit să vedem jucători buni aruncând bila în mișcarea ascendentă. Era o tehnică ce se numea *lift and turn* (ridică și rotește). Această metodă de execuție nu era o greșeală atât de mare cât este astăzi, fiindcă bilele făcute atunci nu aveau caracteristicile de prindere ale bilelor moderne de astăzi.

Pentru cei care nu au un talent înnăscut, poate fi destul de dificilă coordonarea desprinderii la punctul corespunzător de desprindere. Aceasta presupune mișcări ce necesită sincronizare la fracțiunea de secundă. Ele merg împreună sau nu duc nicăieri. O lansare perfectă în punctul de lansare prost ales este contraproductivă.

Punctul ideal de lansare este o zonă puțin în spatele sau în dreptul gleznei în mișcarea descendentă a balansului. Scoateți degetul mare, transferați greutatea bilei pe degete și aruncați bila din cel mai puternic punct. Punctul de lansare ar trebui să fie la aproximativ șase sau șapte *board*-uri de la glezna piciorului stâng, dacă alunecarea se face în linie cu pasul precedent.

În anii '70 și '80, Marshall Holman efectua desprinderea perfectă. A stabilit un model pentru mulți jucători contemporani. Holman a fost prezentat pe o casetă promoțională realizată de Brunswick, în imagini slow-motion, în care își arăta tehnica. Aruncarea lui Holman era extrem de rapidă și impresionantă. „Medford Meteor“ avea abilitatea de așeza parcă bila pe pistă. Holman ținea mâna căuș, iar, în momentul desprinderii, lăsa să cadă încheietura mâinii, apoi împingea bila înainte cu degetele pe pistă. Acum câțiva ani, am fost consultantul tehnic al lui Marshall Holman pentru o casetă video educativă intitulată *Maximum Bowling*, care se concentra pe principiile de bază. Holman a arătat avantajul de a realiza o desprindere superbă care corespunde unui punct ideal de desprindere.



O lansare puternică necesită sincronizare.

Caseta prezenta, de asemenea, efectele negative ale unui balans prematur, mai ales rezultatul dăunător al unui impuls mare dat bilei la desprindere.

Impulsul mare dat bilei (*hitting up*) nu trebuie confundat cu aruncarea bilei (*hitting out*). Impulsul mare şi aruncarea bilei în sus se întâmplă când bila e aruncată dintr-o mişcare ascendentă şi intră pe pistă ţopăită. Dimpotrivă, aruncarea bilei (*hitting out*) înseamnă a „aşterne" bila pe pistă, un stil de execuţie care a marcat carierele unor vedete precum Walter Ray Williams, Pete Weber, Norm Duke, Brian Voss şi David Ozio.

Pete Weber, un mare talent, foloseşte una dintre cele mai „curate" eliberări. Pare lipsită de efort, dar este printre cele mai explozive aruncări din acest sport. Şi, aşa cum face Holman, Weber pune bila uşor pe pistă fără zgomot şi fără săltare. Holman şi Weber confirmă că forţa excesivă şi puterea brută nu sunt necesare pentru o desprindere puternică; mai degrabă sincronizarea şi delicateţea sunt esenţiale. Holman şi Weber pot fi descrişi cel mai bine ca aruncători în forţă şi, deşi exemplifică stroke-ul în forţă, nu sunt singurii care folosesc acest tip de joc.

Mai sunt alte două categorii de eliberări: aruncători puri şi jucători cu putere brută. Aruncătorii puri sunt Mike Aulby, Parker Bohn III, Brian Voss, Dave Husted şi David Ozio, care se bazează pe finețe şi acuratețe.

Crankerii ilustrează puterea brută. Nu se bazează pe finețe. Folosesc rotații extreme ale încheieturii mâinii şi ale degetelor pentru a crea rotiri excesive în jurul axei bilei. Sunt mai puțin precişi decât *strokerii* şi îşi folosesc talentul pentru a crea un *pocket* mai larg; adică aruncă bila mai degrabă într-o anumită zonă decât pe un anumit *board*. Jucătorii puternici sunt mult mai eficienți când pistele permit unghiuri mai mari pentru *pocket* – unghiuri care prezintă un avantaj extraordinar pentru *strike*. *Crankerii* în forță sunt practic de neînvins când condițiile sunt favorabile jocului lor. Cei mai notabili *crankeri* din turneul PBA sunt Jason Couch (care e extraordinar în orice condiții), Steve Hoskins, Brian Himmler, Rudy Kasimakis şi Robert Smith.

7. După eliberarea bilei, întindeți brațul în afară, nu în sus

La fel de importantă este mişcarea mâinii după lansarea bilei, *followthrough*. Acesta este unul dintre cele mai semnificative elemente mecanice în sport: se întâlneşte în baseball, fotbal, baschet, biliard, atletism, tenis, golf ... ce sport doriți. Este punctul culminant al majorității exercițiilor care presupun folosirea brațelor şi picioarelor.

Mişcarea necorespunzătoare a brațului după desprindere a fost călcâiul lui Ahile pentru aruncătorii din baseball la începuturile acestui joc. Au dureri de brațe, au probleme de control, pierd din viteză şi mişcare la mingile rapide şi greşesc atunci când efectuează o mişcare necorespunzătoare a brațului după lansarea mingiei. Baschetbaliştii, care excelează în aruncările lungi se bazează pe mişcări line ale brațelor după lansarea mingii pentru a-şi atinge scopul. Jucătorii de golf, care lovesc mingea cu putere la cca 275 m ar fi considerați oameni obişnuiți dacă n-ar fi vorba despre mişcări ale brațului precise şi fără rețineri. O mişcare necorespunzătoare a brațului după lansarea mingii pe terenul de golf e o pacoste pentru mulți jucători profesionişti de golf.

În *bowling*, mişcarea greşită a mâinii după eliberarea bilei a stânjenit mulți jucători. Aceasta se datorează în parte diferitelor metode predate în ziua de azi. Fiind antrenor şi instructor, nu mi se pare corect să critic alți profesori. Totuşi, datorită tendințelor moderne în echipamentul de *bowling* şi condiționarea pistelor, aspectul fizic al jocului a evoluat.

Principiile de bază sunt încă temelia unei execuții corecte. Cu toate acestea, una dintre cele mai flagrante greșeli din jocul de astăzi constă în mișcarea mâinii după lansarea bilei. Această greșeală comună este o sechelă din vremea bilelor de cauciuc și a finisărilor pistelor cu șelac și lac. Aceste condiții necesitau agresivitate la desprindere și la mișcarea brațului de după aceasta. Jucătorii erau învățați să ridice și să întoarcă bila și să ridice brațul în sus după lansarea bilei. Acum se joacă cu bile făcute din materiale care generează o frecare mai mare cu pista. Producătorii de bile nu mai sunt nevoiți să se limiteze la a face contragreutăți gen „clătită" care servesc doar la contrabalansarea masei îndepărtate prin găurire. Specialiștii în cercetare și dezvoltare cheltuiesc sute de mii de dolari pentru realizarea unor contragreutăți sofisticate care sunt plasate în zone strategice ale bilei pentru a imprima o putere mai mare. De asemenea, specialiștii în găurirea bilelor pot plasa acum contragreutățile astfel încât să controleze practic schemele de *hook* la orice bilă, în orice condiții și la orice punct de *break* dorit.

În această epocă a echipamentelor active, reactive și Proactive, o mișcare prea agresivă, în sus a brațului după lansarea bilei e în detrimentul jucătorului. Bilele moderne cer mai multă finețe din partea jucătorului. O bilă lansată cu moderație e mult mai eficientă decât una lansată agresiv. Acest lucru se datorează caracteristicilor de aderență ale bilelor moderne generează un efect puternic. Bilele care se rotesc prea mult în jurul axei au tendința de a avea o traiectorie *hook* prea ascuțită. Bilele lansate mai delicat au o traiectorie arcuită graduală.

Jucătorii în forță Harry Smith, Bill Lillard, Carmen Silvino, Buddy Bomar și Dick Hoover au aplicat vechiul stil de mișcare a mâinii după eliberarea bilei (ridicare, întoarcere și mișcarea brațului în sus) și au avut mare succes. Cu toate acestea, mulți jucători mari au sfidat această logică și și-au îndreptat brațul către popice după lansarea bilei. Jucători precum Don Carter, Billy Welu, Tom Hennessey, Joe Joseph și Junie McMahon și-au finalizat lansarea bilei îndreptând brațul către popice.

Mișcarea puternică a mâinii în sus face bila să se rotească în aer. Bila reacționează imediat la contactul cu pista. Dimpotrivă, o bilă lansată jos și în afară, către popice are mai multe șanse să aibă o traiectorie ca la carte, căutată de toți jucătorii: alunecare, rotație și *hook*.

Una dintre cele mai bune componente ale unei mișcări corespunzătoare a brațului după lansarea bilei este întinderea ușoară a degetelor și a brațului. Degetele se întind în afară, *nu* în sus, către punctul de *break*. Faceți un efort pentru a menține mâinii întins cu cotul flexat puțin sau deloc. Puteți realiza acest lucru doar dacă faceți balansul din umăr. Orice lansare făcută din antebraț împiedică orice posibilitate de a face o mișcare corespunzătoare a brațului după desprinderea bilei.

Două citate din spusele unor cursanţi isteţi despre joc susţin poziţia mea faţă de mişcarea corespunzătoare a mâinii după lansarea bilei. Earl Anthony subscrie la această teorie: urmăreşte bila cu mâna. Tom Kouros, unul dintre cei mai buni antrenori de *bowling*, îşi aminteşte un sfat înţelept dat de Junie McMahon, o mare jucătoare: îndreptaţi braţul către popice după lansarea bilei. Sunt potrivite. McMahon, arătând către popice, i-a spus lui Kouros „Când or fi puse în tavan, poţi să-ţi îndrepţi mâna într-acolo după lansarea bilei".

Înarmat cu aceste cuvinte înţelepte spuse de asemenea personalităţi despre această fază a jocului, recomand cu căldură o mişcare mai blândă şi mai amplă a braţului după desprinderea bilei, ca parte a execuţiei perfecte şi unul dintre cei şapte paşi către succesul în *bowling*.

O mişcare de calitate a braţului după lansarea bilei vă poate îmbunătăţi jocul în mai multe feluri. Joacă un rol esenţial în menţinerea echilibrului adecvat şi este foarte util în controlarea reacţiei bilei. O putere excesivă a mişcării braţului după lansarea bilei, mai ales o forţă exagerată generată din cot, va afecta traiectoria de *hook* a bilei în drumul său către *pocket*.

8

Evaluarea traiectoriei adecvate tip *hook*

Cât de mult trebuie arcuită traiectoria ca un jucător să aibă succes? Orice *hook* care imprimă bilei o putere suficientă ca să intre în popicul 5 e satisfăcător. Utilizând un unghi adecvat și o viteză adecvată, un *hook* eficient doboară popicul 5, ceea ce reprezintă principalul obiectiv al unui *strike*. (Prinderea, distanța dintre gaura pentru degetul mare și celelalte degete și unghiul la care sunt dispuse găurile joacă un rol major în evaluarea schemelor de *hook*. Acest subiect va fi tratat în capitolul 12.)

Hook este mijlocul, dar nu și scopul. *Hook*-urile mari nu sunt în nici un caz o premisă obligatorie pentru un rezultat bun. De exemplu, Hank Marino, votat drept cel mai bun jucător de *bowling* din primii 50 de ani de existență a acestui joc de către Asociația de autori de *bowling* din America, făcea un *hook* mic cu o acuratețe copleșitoare. Micul italian avea o prindere cu două degete, pentru degetul mare folosind o gaură mai mică. Adesea își introducea degetul mare în gaura pentru deget când gaura pentru degetul mare devenea lejeră. Marino era printre puținii care alegea o gaură strâmtă pentru degetul mare. Cei mai mulți jucători profesioniști de top preferă ca găurile pentru degetul mare să fie destul de comode astfel încât să evite strângerea sau scăparea bilei, dar să permită desprinderi rapide.

Joe Wilman, un mare jucător de *bowling* din Midwest, a câștigat Campionatul All-Star din 1951, a terminat de două ori al doilea în acest prestigios turneu, s-a clasat al doilea la Masters-ul din 1951 și a intrat în ABC Hall of Fame având unul dintre cele mai scurte *hook*-uri din acest joc. Dick Hoover, cel mai

precis jucător din istorie, avea un *hook* mic, drept și puternic. Palmaresul lui Hoover cuprinde Campionatul All-Star din 1951 și titlul de ABC Masters în 1956 și 1957. Deși viteza excesivă a lui Hoover a avut drept rezultat numeroase *split*-uri 5-10, putea să transforme aceste *split*-uri în *spare*. Joe Norris și Joe Joseph, incluși în ABC Hall of Fame, doi dintre jucători cu cea mai fină aruncare din epoca lor, făceau *hook*-uri mici cu efort mic și o acuratețe extraordinară.

Marion Ladewig, unanim considerată de experții în *bowling* drept cea mai bună jucătoare de *bowling* din toate timpurile, domina jocul ca nimeni altcineva, fie bărbat, fie femeie. A fost aleasă Jucătoarea de *Bowling* a Anului de nouă ori, mai mult decât orice femeie din istoria acestui joc. Ca și omologii ei bărbați, arunca bila drept, era extrem de precisă și rareori rata un *pocket*.

Cum să înțelegi calea către *pocket*

În determinarea unghiului de *hook* necesar, trebuie înțelese fazele pe care le parcurge bila în drumul către *pocket*. După ce bila e lansată, aceasta va avea în trei faze de acțiune (figura 8.1).

- **Prima fază**–Prima fază în care intră bila e faza alunecării. În mod normal bila va aluneca din momentul în care ia contact cu pista în prima treime a acesteia (aproximativ 20 până la 30 picioare, în funcție de cantitatea de ulei aplicată). Capătul (*heads*) reprezintă primele 15 picioare ale pistei și e făcut din arțar dur care poate suporta izbiturile continue ale bilei.
- **A doua fază**–În a doua fază a traseului bilei, aceasta ia contact cu următoarea porțiune de 45 picioare a pistei, făcută din lemn de pin. Pinul e mai moale decât arțarul. Bila ia contact mai mult cu pista, iar deplasarea bilei continuă către țintă oblic. Aceasta, în jargonul de *bowling*, se numește *side roll*, rostogolire oblică. Bila își continuă traseul până la 3-5 picioare de *pocket*. În acest punct, bila ajunge la punctul maxim al traiectoriei sale înainte, sau *full roll*, rostogolire maximă, și își schimbă traiectoria către stânga, în *pocket*.
- **A treia fază**–Pentru a treia fază, să studiem reacția bilei la intrarea în *pocket*. În aruncarea ideală pentru *strike* a unui jucător dreptaci, bila va intra în contact cu doar patru popice, 1-3-5 și 9. Toate celelalte sunt doborâte printr-un efect de domino, descris mai bine în termeni de *bowling* ca *pin deflection* (devierea popicelor) sau *pin action* (acțiunea popicelor). Popicul 1 doboară popicul 2, popicul 2 cade peste popicul 4, care cade

Evaluarea traiectoriei adecvate tip „hook“

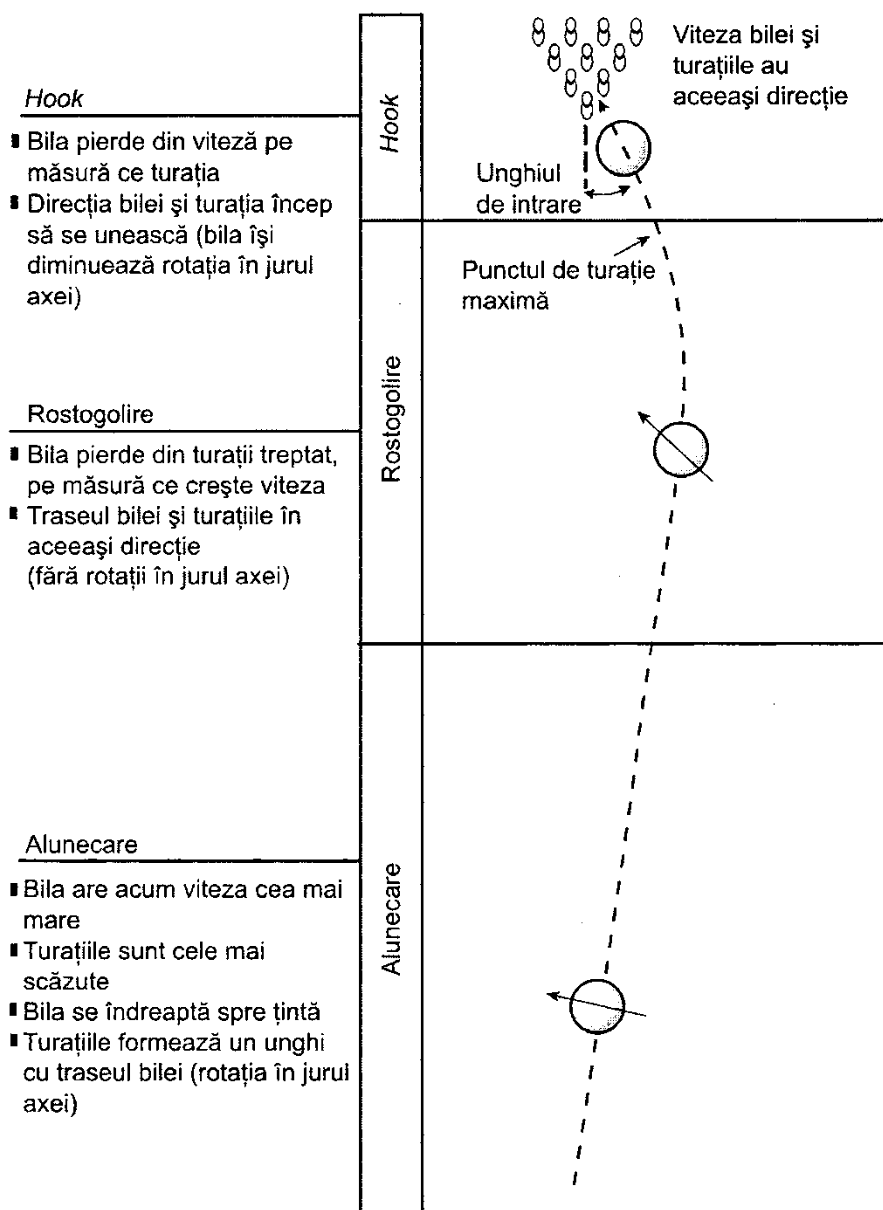


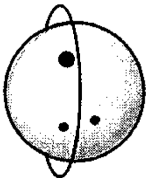
Figura 8.1 Cele trei faze ale traseului bilei: alunecare, rostogolire și *hook*.
Reprodusă cu permisiunea MoRich Enterprises, Inc.

peste popicul 7; popicul 3 doboară popicul 6 și îl dărâmă pe 6 peste 10; iar popicul 5 doboară popicul 8. Aceasta este considerată drept aruncarea ideală pentru *strike*.

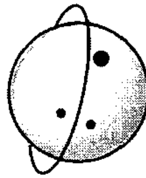
Totuşi, există foarte multe modalităţi de *strike*. De exemplu, bilele care intră în *pocket* târziu (adică, puţin în spatele primului popic) pot avea va rezultat *strike*-uri când popicul 6 e doborât de popicul 3, care alunecă în peretele lateral, apoi ricoşează înapoi în popicul 10. Deseori, popicul 6 va zace leneş în jgheab şi rezultatul va fi ceea ce se numeşte un *10 slab*. În alte situaţii, aruncările greşite au devenit aruncări *Brooklyn* (*pocket*-ul stângacilor, *pocket*-ul 1-2). Aceste *strike*-uri pot fi datorate şansei. În plus, o serie de *strike*-uri pot fi generate de lovituri uşoare care împrăştie popicele în peretele lateral din stânga, apoi acestea ricoşează în popicele rămase în picioare: popicul 5, popicele 2-4-5 sau alt popic sau altă combinaţie de popice care au mai rămas. Aceste *strike*-uri norocoase se numesc *wall shots*, lovituri în perete şi sunt de asemenea considerate norocoase.

Studierea diferitelor urme ale bilei

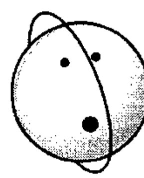
Înainte de a merge mai departe, să analizăm urmele uleiului pe bilă, inelul de ulei format în jurul bilei ca rezultat al contactului bilei cu pista şi intrarea în *pocket* (figura 8.2).



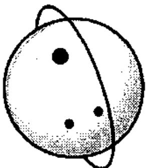
Bilă dreaptă



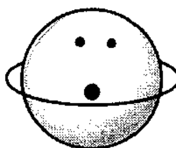
Bilă *back-up*



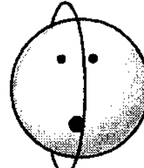
Full roller



Semiroller



Full spinner



Rostogolire *end-over-end*

Figura 8.2 Diferite urme ale bilei.

Există şapte tipuri de inele de ulei pe bilă care indică rotirea imprimată bilei şi impactul pe care îl va avea asupra popicelor:

1. Bilă dreaptă.
2. Bilă *back-up*
3. *Hook* invers
4. *Full roller*
5. *Semiroller* (sau *semispinner*)
6. *Spinner*
7. Rostogolire *end-over-end*

În capitolul 5 am trecut în revistă cinci traiectorii ale bilei către *pocket*. Deşi pot apărea şapte variaţiuni de inel de ulei al bilei, acestea sunt rezultatul unor diferite lansări care generează situaţii diferite.

Lansarea bilei drepte

De-a lungul istoriei *bowling*-ului, jucătorii au fost învăţaţi şi antrenaţi să arunce cu *hook*-uri, şi pe bună dreptate. O bilă care se deplasează pe o traiectorie tip *hook* către popice are mult mai multe şanse să genereze un *strike*. Aceasta nu e în nici un caz menită să minimalizeze o lansare în linie dreaptă dintr-o zonă mai mare a pistei la linia de fault. Cei care se îndoiesc de eficacitatea unei lovituri mai drepte trebuie să ţină cont doar de succesul unor adepţi ai aruncării drepte care au ajuns în Galeriile Celebrităţilor ale ABC, WIBC, PBA şi PWBA. În *bowling* există mulţi jucători mari care şi-au menţinut poziţia folosind lovituri drepte; bazându-se pe viteză, unghi şi sincronizare exactă, şi acoperind o zonă mai mică în drumul către *pocket*.

Bila dreaptă e lansată dintr-o mână „deschisă", fără nici o rotaţie a degetelor. Prin lovitura dreaptă bila se rostogoleşte peste centrul ei, adesea peste găurile pentru degete sau peste gaura pentru degetul mare. Urma de pe bilă generează un huruit când jucători experimentaţi precum Walter Ray Williams şi Norm Duke, doi dintre cei mai buni aruncători care realizează aşa *spare*-uri, când aruncă la un singur popic.

La sfârşitul anilor '40, în anii '50 şi la începutul anilor '60, Marty Cassio, din Rahwaz, New Jersey, stătea în partea dreaptă a zonei de elan, arunca direct către *pocket* (şi a ajuns ulterior în Galeria Celebrităţilor ABC) folosind o lovitură dreaptă. Tony Sparando, alt estic şi membru al Galeriei Celebrităţilor ABC,

folosea o lovitură dreaptă și a fost cel mai bun din vremea sa. Totuși, aceștia sunt excepții. Bila dreaptă e practic ineficientă pentru o lovitură de *strike*. Are putere mică sau nu are putere deloc la intrarea în *pocket*, iar factorul de deviere o face riscantă. Ca urmare, foarte puțini jucători profesioniști folosesc acest tip de lansare pentru lovituri de *strike*. Totuși, mulți jucători de elită au ingeniozitatea de a o folosi pentru un popic sau două sau trei popice apropiate care nu necesită o deplasare laterală a bilei. Totuși, nu trebuie să trecem cu vederea că bilele drepte sunt adesea folosite de pensionari sau începători. Acest lucru, desigur, se datorează ușurinței de a lansa bila cu efort minim.

Lansarea *back-up*

Bila *back-up* e cel mai puțin indicată dintre toate loviturile. Nu poate fi considerată lovitură de *strike* fiindcă se rotește pe o traiectorie îndepărtată de *pocket*. Deși urma la acest tip de bilă acoperă aproape toată circumferința bilei, probabilitatea de a face *strike* e substanțial redusă. Acest lucru se datorează devierii la contactul cu *pocket*-ul, mai ales incapacitatea de a doborî popicul 5. În ciuda incapacității sale de a fi o bilă de *strike*, are rezultate pozitive în palmaresul unor jucători. De exemplu, Norm Duke aruncă uneori o bilă *back-up* la *strike*, în funcție de ungerea pistei. Mark Williams aruncă o bilă *back-up* la temuta combinație 2-8-10 și uneori a transformat acest *split* aparent imposibil. Dar lovitura *back-up* nu prea e considerată o armă ofensivă.

Lansarea *hook* invers

Un *hook* invers e executat în același mod ca o bilă *back-up*, cu o diferență majoră. Deși atât mâna, cât și degetele se rotesc în sensul acelor de ceasornic, *hook*-ul invers se realizează cu un impuls mai puternic al degetelor de la dreapta la stânga, astfel creându-se mai degrabă un efect pronunțat de *hook* decât o rostogolire din ce în ce mai slabă a bilei *back-up*. În afară de Ernie Hoestery, nici un jucător remarcabil nu și-a creat reputația de a realiza un *hook* invers. Hoestery, un jucător-vedetă din anii '40 până în anii '60, a realizat un punctaj de peste 200 într-o vreme în care numai jucătorii de top ai țării înregistrau punctaje de 200. Hoestery, un jucător dreptaci, stătea pe partea stângă a zonei de elan (poziția stângaciului) și realiza un *hook* invers în *pocket*-ul 1-2. Bila lui Hoestery avea același efect de *hook* ca acela al oricărui stângaci și, spre deosebire de bila *back-up*, lovea popicele cu o abatere mică sau fără nici o abatere.

Lansarea *Full roller*

Full roller este exact ce sugerează numele său. Urma de pe bila *full roller* se formează între gaura pentru degetul mare și găurile pentru celelalte degete, astfel însemnând o intrare în *pocket* cu jumătate din bilă de fiecare parte a *pocket*-ului. În anii '40 și la începutul anilor '50, acest tip de rostogolire era eficient pe pistele date cu șelac. Mulți jucători mari aruncau bile *full roller*, inclusiv Ned Day, Dick Hoover și Billy Golembiewski, toți incluși în Galeria Celebrităților ABC. La sfârșitul anilor '30 și la începutul anilor '40, Ned Day a fost unul dintre jucătorii dominanți în *bowling*. Vârful carierei sale a fost victoria în fața lui Paul Krumske la Campionatul All-Star din 1944. Day, un adevărat practicant al loviturii *full roller*, era diferit de alți doi jucători adepți *full roller*, Billy Golembiewski și Dick Hoover. Billy G era adept al traiectoriei *down-and-in*, a cărui bilă intra în *pocket* într-un unghi mic. Pe de altă parte, Hoover combina viteza cu acuratețea: o lovitură „atom" (adică *right at 'em* – direct în ele) exact în *pocket*, tare și drept. Dimpotrivă, Day lansa bila încet, imprimându-i o traiectorie largă, iar aceasta traversa mai multe *board*-uri și intra în *pocket* cu o forță teribilă.

Pistele date cu lac le-au înlocuit pe cele date cu șelac și s-au dovedit a fi în detrimentul jucătorilor care lansau bile *full roller*. Deși Billy G și Hoover au continuat să joace și în anii '60, Day, serios afectat de noile condiții ale pistei, a dispărut de pe scena *bowling*-ului.

Lansarea *full roller* este executată cu mâna în poziția „valiză" la punctul de start. *Valiză*, în jargonul de *bowling*, este exact ce indică termenul. Degetele sunt introduse în bilă așa cum ai duce o valiză: deasupra. Mâna rămâne în această poziție până la momentul lansării. Degetul mare, în acest moment, este în jur de ora 10. Când degetul mare iese, celelalte degete se mișcă înapoi și afară, în sensul acelor de ceasornic, cu mâna deschisă. Deși la aruncarea *full roller* bila se rostogolește pe circumferința sa, îi lipsește puterea generată de răsucirea laterală și intră în *pocket* mai slab. Când pistele date cu șelac au lăsat locul pistelor date cu lac la începutul anilor '60, acesta a fost primul indiciu că bilele *full roller* aveau să-și piardă eficacitatea. A fost nevoie de jucători mai buni care să-și modifice jocul imprimând bilei o răsucire laterală mai accentuată. Din păcate, acest lucru a frânat carierele celor care nu au fost capabili să-și modifice sau să-și adapteze lansarea. Din câte știu eu, nici un jucător din turneul actual PBA nu aruncă în stilul *full roller*.

Lansarea *semiroller*

Jucătorii din unele zone numesc această aruncare *semiroller*; jucătorii din alte zone o numesc *semispinner*. (De asemenea, în unele zone ale țării, pistele unse sunt

considerate *piste lente*, în timp ce oamenii din alte zone descriu condițiile uleioase drept *piste rapide*.) Oricum, lansarea *semiroller*, sau *semispinner* este lansarea preferată printre jucătorii de elită. Urmele de pe aceste bile sunt în afara găurilor pentru degete și pot varia foarte mult. Unele urme sunt mai apropiate de degete și puțin mai depărtate de degetul mare; altele pot fi opusul.

Urma de ulei de pe bila *semiroller* este strâns legată de cea a bilei *full roller*. Mâna și degetele pentru bila *full roller* sunt poziționate deasupra bilei înainte de lansare și se rotesc în sensul acelor de ceasornic, dar pentru bila *semiroller* degetele sunt poziționate în dreptul orei 6 și se rotesc până în dreptul orei 3 în sensul opus acelor de ceasornic. Ambele urme de ulei sunt foarte sus și acoperă o circumferință mai mare a bilei decât în cazul bilei *full roller*. Totuși, urma de ulei de pe bila *semiroller* este în afara găurilor pentru degete și e mult mai eficientă decât o bilă *high roller* fiindcă îmbină efectul rostogolirii cu mișcarea de răsucire laterală ca să producă o putere mai mare la intrarea în *pocket*.

Bila *semispinner* e aruncată cu mâna sub bilă până la punctul de desprindere, când degetul mare iese și toată greutatea bilei e transferată degetelor. La punctul de desprindere, degetele sunt poziționate oriunde între „ora 6“ și „ora 10“ sau „11“, se rotesc în sensul opus acelor de ceasornic, apoi împing bila pe pistă într-o direcție spre afară (figura 8.3).

Cu riscul de a deruta jucătorii care au fost învățați să ridice și să rotească, termenul *ridicare* e o concepție greșită. Poate *propulsare* sau *proiectare* ar caracteriza mai bine cea mai potrivită metodă pentru o lansare corespunzătoare. *Ridicarea* implică lansarea bilei printr-o mișcare în sus. Fiindcă popicele sunt pe același plan cu cuspațiul de lansare, pare logic ca lansarea să se facă pe o traiectorie ascendentă. Bila trebuie aruncată *în* pistă, nu în sus sau pe pistă.

Printre adepții lansării *semiroller* se află *strokeri* precum Parker Bohn III, Chris Barnes, Brian Voss, Pete Weber și Dave Husted. Unele lansări *semiroller* sunt aruncate cu o întoarcere minimă degetelor, imprimând astfel un *hook* mai mic și păstrând mai bine controlul. Acesta era sistemul utilizat de Don Carter și Earl Anthony, doi dintre cei mai preciși jucători din istorie. Reușeau să repete lovituri de calitate în situații cruciale și să evite *spare*-uri dificile.

Paul Colwell, deținător a opt titluri PBA și câștigător al ABC Masters în 1974, folosea o lansare *Frisbee* – adică o lansare asemănătoare cu aruncarea discului. Mâna e în poziția „valiză“ până la punctul de desprindere. Apoi degetul mare iese repede, celelalte degete se rotesc în sensul acelor de ceasornic, în sus, apoi afară. În ciuda faptului că lansarea lui Colwell semăna cu lansarea unei bile *full roller*, urma de ulei de pe bila lui Paul era în afara găurilor pentru degete și

a fost categorisită drept o bilă *semiroller*. Lista cu mari jucători care aruncau bile *semiroller* ar fi kilometrică.

Multe supervedete mai în vârstă aruncau bile *semispinner* cu o rotație excesivă a degetelor. Acest grup executa cu mai puțină precizie, dar, în virtutea creării unei zone de *pocket* mai bun, compensau executând lovituri de *strike* explozive care nu necesitau exactitatea traiectoriilor mai puțin arcuite. Acesta era punctul forte al unor jucători în forță precum Bill Lillard, Don Johnson, Carmen Salvino, Harry Smith și Andy Varipapa.

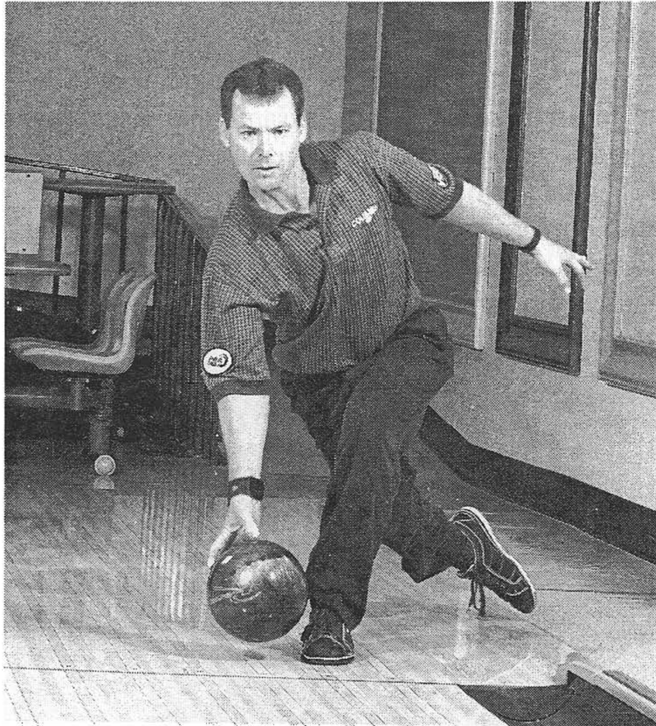


Figura 8.3 Rick Steelsmith ilustrează aruncarea unei bile *semiroller*.

Lansare *spinner*

Urma de ulei de pe o bilă *spinner* se află pe treimea de jos a acesteia. La acest tip de bilă, încheietura mâinii face o mișcare de răsucire, iar degetele ajung deasupra bilei la momentul desprinderii. Firește, la acest tip de urmă, bila ia mai puțin contact cu pista decât o bilă cu o urmă de ulei aflată mai sus. Deși aceasta e cea mai puțin favorizată rostogolire printre jucătorii de elită, le-a fost utilă vedetelor de altădată Joe Norris și Joe Joseph.

Lovitura *spinner* este opusul bilei *full roller*, *end-over-end* sau *semiroller*. E mult mai puțin eficientă la lovituri ușoare și e ineficientă pe suprafețe foarte unse. Dimpotrivă, jucătorilor care aruncă asemenea bile le plac pistele uscate și se bucură de avantaj asupra jucătorilor care aruncă bile cu *hook* larg și se străduiesc să mențină bila pe pistă. Jucătorii din turneul PBA se confruntă adesea cu condiții ale pistei care măresc *hook*-ul bilelor în asemenea măsură încât jucătorii în forță (dreptaci) sunt obligați să lanseze bile peste jgheabul stâng ca să le mențină în joc. De fapt, chiar și aruncătorii cu lansarea cea mai lină sunt obligați să se miște mult în stânga ca să micșoreze acțiunea de arcuire a traiectoriei bilei și să reducă unghiul față de *pocket*. Aceste condiții favorizează bilele *spinner* și le reduc pe celelalte la mediocritate. Întrucât aceste condiții nu sunt predominante pentru pistele din turneul PBA, jucătorii care se bazează pe lansare *spinner* sunt dezavantajați. Acest lucru e demonstrat de statisticile anuale care îi plasează pe jucătorii ca lansează bila în traiectorie *hook* în fața celor care lansează bile *spinner* în orice statistică.

Câțiva jucători din turneul PBA aruncă *spinner*. Tommy Baker trebuie să fie în fruntea lor (figura 8.4). Baker reușește să facă un *hook* exploziv cu una dintre cele mai lente lansări din turneu.

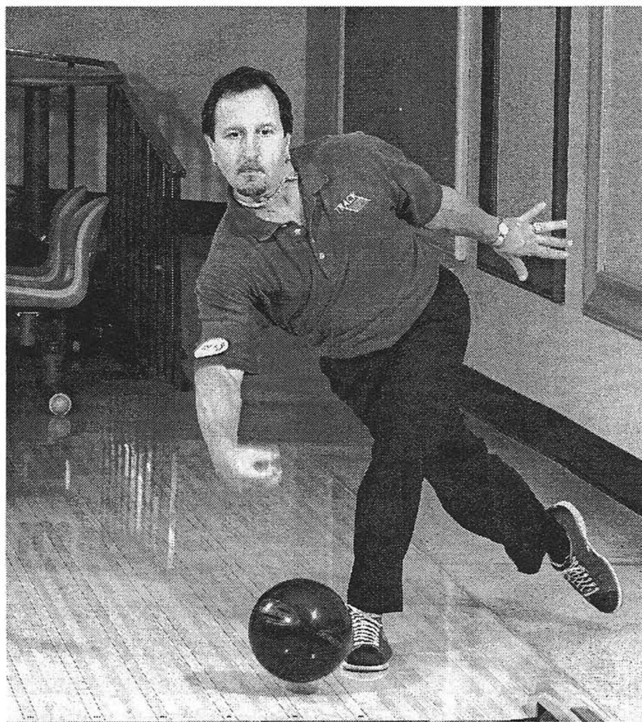


Figura 8.4 Tommy Baker a avut succes cu aruncarea *spinner*.

Lansarea *end-over-end*

Lansarea *end-over-end* a devenit eficientă mai ales odată cu apariția bilelor reactive de uretan care mențin o traiectorie dreaptă către *pocket* cu o abatere mică sau fără nici o abatere. Această aruncare a îmbunătățit mult jocul mai multor jucători care au stăpânit-o, mai ales Walter Ray Williams și Norm Duke. Jucătorii de *bowling* execută această aruncare imprimând o rostogolire maximă în față cu mâna aflată complet sub bilă. Bila e împinsă pe pistă practic fără o răsucire laterală. Secretul acestei metode de execuție este o minimă răsucire a inelarului. Esențială pentru acest tip de rostogolire e accentuarea desprinderii de degetul mijlociu cu o împingere înainte. O lansare *end-over-end* de calitate se aseamănă cu o lansare *full roller* în mișcarea ei de rotație, cu o excepție: o bilă *full roller* are urma de ulei între găurile pentru degete și gaura pentru degetul mare și, deși urma acoperă aproape jumătate din suprafața bilei, aceasta se rotește ușor la stânga. Totuși, spre deosebire de o lansare *semiroller* care evoluează într-un *hook* ascuțit, o rostogolire *end-over-end* menține un arc uniform și poate fi mult mai bine controlată.

Deși lansările *semiroller* trimit bila în *pocket* cu o forță mai mare și necesită mai puțină acuratețe, rostogolirile *end-over-end* se bucură de unele avantaje:

- Sunt mult mai eficiente în doborârea grupului de 4 popice.
- Rareori lasă în picioare popicul 9.
- Rareori lasă *split*-uri precum 2-8-10, 2-4-6-8-10 sau alte combinații care rezultă din bile cu o traiectorie tip *hook* foarte ascuțită care virează brusc pe porțiunea uscată a pistei.

Walter Ray Williams e cu mult peste jucătorii care se bazează pe aruncări *end-over-end*. Și, oricât ar părea de ciudat, foarte puțini jucători din PBA aruncă exclusiv așa. Bunul simț i-ar inspira pe ceilalți să-l depășească pe liderul tuturor timpurilor pe plan financiar și deținătorul a peste 30 de titluri, dar până acum nimeni nu a încercat să-i calce pe urme.

Norm Duke, considerat la fel de bun ca Williams, prefera lansarea *end-over-end* cea mai asemănătoare cu a lui Walter Ray. Totuși, Duke, privit ca cel mai versatil jucător din turneul PBA, folosește o varietate de poziții ale mâinii, viteze și unghiuri pentru a-și atinge scopurile. Cu toate acestea, a recurs cu mare succes la o lansare *end-over-end*.

Chris Barnes, alt jucător versatil, și-a făcut reputația de a fi capabil să se adapteze la orice condiții ale pistei. Ca și Duke, Barnes poate arunca drept, cu *hook* sau *end-over-end*, cu același succes.

Stabilirea unghiului pentru traiectoria tip *hook*

Poziția mâinii la lansare joacă cel mai important rol în crearea *hook*-ului dorit. Acest fapt ne face să ne întoarcem la întrebarea „Cât de mult *hook* dorim?“ Deși jucătorii au avut succes cu orice *hook*, există un principiu la care trebuie să aderăm: Nu se poate realiza un *strike* dacă bila nu doboară popicul 5. Loviturile de *strike* cu popicul 6 ce doboară popicul 10 din jgheab au devenit dominante, dar jucătorii competitivi nu se pot baza pe noroc atunci sunt în joc campionate și bani. Popicul 5 este „popicul-rege“, obiectul de neclintit care provoacă la luptă forța irezistibilă - bila. Indiferent de cât de tare sau slab intră bila în popicul 5, orice contact crește substanțial posibilitatea unui *strike*.

Un popic 10 sau 7 slab e o posibilitate pentru orice lovitură. Totuși, un singur popic rămas în picioare nu e o problemă pentru jucătorii experimentați; și, deși e posibilă teribila combinație de popice rămase 8-10, aceasta e practic inexistentă în epoca bilei reactive. *Strike*-urile înregistrate prin explozia popicului 5 cu doborârea lui 10 cu 6 din jgheab sunt lipsite de calitatea execuției. Orice *strike* realizat fără ca bila să doboare popicul 5 se datorează norocului. O combinație de cinci popice poate avea drept rezultat un *split* 5-7, 5-10, 2-4-5, 2-4-5-8 sau 2-4-5-7-8 - toate fiind situații dificile pentru realizarea unui *spare*. Dimpotrivă, popicul rămas singur e floare la ureche în comparație cu aceste combinații teribile de popice rămase în picioare. Exprimat simplu, o bilă eficientă are o traiectorie într-un unghi adecvat, o viteză adecvată și suficientă putere să doboare popicul 5, obiectivul principal al unui *strike* ideal.

Hook larg versus *hook* mic

„Lăsați-vă degetele să-și facă treaba pentru voi“ e un slogan cunoscut oricui a format un număr de telefon. Cu o ușoară modificare, această expresie ar fi un bun sfat pentru jucătorii de *bowling*: „Lăsați-vă degete să facă treaba pentru voi“. Jucătorii care lansează bila cu *hook* au un mare avantaj față de cei care nu sunt adepții acestei tehnici. Iar cei care aruncă bile în forță folosind anumite poziții ale degetelor ca să modifice traiectoria bilei au, în anumite condiții, un avantaj și mai mare.

Există mai multe clasificări ale jucătorilor: jucători de forță, *strokeri*, *spinneri* și aruncători *end-over-end*. Aceste categorii sunt legate în general de gradul rotației pe care jucătorul o imprimă bilei. Degetele joacă un rol major în determinarea direcției bilei și a rotației generate de jucător. Jucătorii în forță aruncă bile pe traiectorii *hook* largi prin combinația mișcărilor brațului,

încheieturii mâinii, degetelor şi picioarelor. *Strokerii*, pe de altă parte, se bazează mai mult pe fineţe şi lovituri delicate.

Jucătorii de forţă

Jucătorii în forţă lansează bile cu *hook* larg cu participarea substanţială a încheieturii mâinii, degetelor şi picioarelor. Acest tip de jucător utilizează puterea prin forţă. Arta de a arunca o bilă cu *hook* începe cu poziţia de start a degetelor şi a încheieturii mâinii. Degetul mijlociu şi inelarul pot fi plasate oriunde între „ora 6", „ora 7" sau „ora 10", încheietura mâinii rotindu-se în sensul opus mişcării acelor de ceasornic în cazul unui dreptaci. Poziţia degetelor va determina unchiul de *hook*; orice poziţie a degetelor poate fi eficientă, dacă degetul mare iese la punctul de lansare adecvat (adică înainte de punctul din balansul înainte când mâna începe să se mişte în afară).

Pentru a stabili *hook*-ul care trebuie utilizat, să începem cu cel mai mare potenţial de *hook* - practicat de jucătorii în forţă din PBA, *crankerii*. Încheietura mâinii e uşor ridicată, degetul mare e ieşit în afară cât mai mult posibil, iar celelalte degete sunt oriunde între ora 8 şi ora 11. Poziţionarea degetelor în acest tip de lansare poate începe cu impulsul iniţial sau deschiderea în punctul maxim al balansului în spate. Poziţia mâinii trebuie să rămână deschisă până când bila e la câţiva centimetri de punctul de lansare, punctul la care degetul mare iese din bilă. Degetul mare nu trebuie să rămână niciodată în bilă când bila e dincolo de gleznă.

Toţi jucătorii de forţă lansează bila cu traiectorii largi şi chiar lărgesc *pocket*-ul, sacrificând acurateţea ţintirii în favoarea forţei. Totuşi, aşa cum am spus mai sus, aruncarea unui jucător în forţă e caracterizată prin una dintre două stiluri diferite de execuţie. Cei mai mulţi jucători contemporani joacă cu mâna deschisă foarte larg, în timp ce alţii, mai ales cei aparţinând vechii şcoli, îşi fac mâna căuş.

Unii jucători în forţă, inclusiv Jason Couch, Steve Hoskins, Amleto Monacelli (figura 8.5, *a*), Robert Smith şi Pete Weber, îşi deschid mâna în punctul maxim al balansului în spate şi imprimă o rotaţie înăuntru-afară degetelor pentru a genera turaţii puternice. Pe de altă parte, Doug Kent, Bob Learn, Mark Williams, Del Ballard (figura 8.5, *b*) şi George Branham îşi îndoaie încheietura mâini pentru a lansa bile explozive. Jucătorii care îşi fac mâna căuş au în general mai puţină viteză decât cei care joacă cu mâna deschisă. Asta nu înseamnă că jucătorii care aruncă bila cu *hook* larg au mai mult succes ca cei care aruncă bila cu *hook* mic, dar cu mai mare acurateţe. De fapt, procentul victoriilor la jucătorii cu *hook* mic şi precis eclipsează de departe procentul victoriilor jucătorii în forţă, cu două excepţii

remarcabile: Pete Weber și Amleto Monacelli. Weber joacă de peste 20 de ani cu o forță și o acuratețe neobișnuite, depășind toate barierele într-o epocă ce a trecut de la bila de poliester la cea de uretan, la cea de uretan reactiv și apoi la bila de uretan proactiv.

În ciuda problemelor ce le-a avut cu echipamentul de înaltă tehnologie de la mijlocul anilor '90, el a dovedit o versatilitate neobișnuită în stăpânirea jocul modern. Deși Weber este în categoria jucătorilor de forță, el imprimă o răsucire mare bilei printr-un balans lin, încadrat fluid, al brațului, ceea ce reprezintă o emblemă de *stroker*. Weber întruchipează adevăratul sens al expresiei „a ține degetele în bilă". Toată forța lui e generată de rotația degetelor, care vine după o desprindere curată, ușoară a degetului mare. Weber e întruchiparea aruncătorului de forță.

Monacelli, pe de altă parte, este esența jucătorului de forță autentic. Ca și Weber, Monacelli posedă putere și acuratețe. Odată cu apariția bilelor de rășină reactivă, Monacelli, care lansa bila cu o mișcare bruscă a încheieturii mâinii și o mișcare exagerată a brațului după lansare, a avut dificultăți în încercarea de a-și controla lovitura puternică. Amleto a avut parte de reacții exagerate și a avut o mică perioadă de criză. Întrucât îl antrenasem înainte, pe amabilul venezuelan,

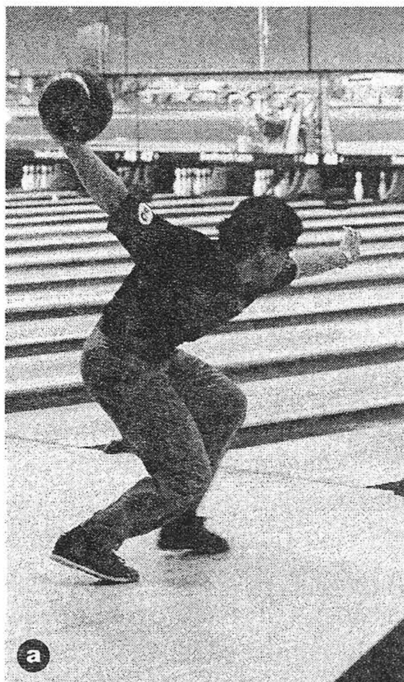




Figura 8.5 Unii jucători de forță, precum Amleto Monacelli *(a)*, preferă poziția cu mâna deschisă, în timp ce alții, inclusiv Del Ballard *(b)*, își îndoaie încheietura mâinii la punctul maxim al balansului în spate.

am stabilit o ședință de antrenament cu el. I-am recomandat o mișcare mai joasă și mai puțin violentă a brațului după lansarea bilei cu o extensie mai mare. A pus în practică teoria mea și, în scurt timp, a realizat combinația adecvată. După această schimbare, Monacelli s-a întors în lumea competițională în turneul PBA.

Dave D'Entremont se apropie poate cel mai mult de lovitura puternică a lui Pete Weber. Uriaș în comparație cu Weber, D'Entremont generează la fel de multă putere ca oricare jucător din turneu și o face într-o manieră „fluidă". Totuși, nu e la fel de consecvent ca Weber. Rudy Kasimakis, cunoscut și ca „Rudy Revs", și-a câștigat porecla datorită abilității sale de a imprima bilei mișcări de turație incredibile. Spre deosebire de majoritatea jucătorilor, Kasimakis combină răsucirea incredibilă cu o viteză mai mare decât un jucător de talie medie. Execută aruncarea cu efort minim, în ciuda faptului că aceasta e generată printr-un balans extrem de mare în spate. Rudy, ca și Weber, ilustrează expresia „a ține degetele în bilă". Unii jucători în forță sunt specialiști și execută cu ușurință aruncările pe traiectorii cu *hook* larg. Totuși, ca în cazul lui Monacelli, mulți dintre ei au încercat să-și tempereze loviturile ca să mențină un control mai bun.

Pe scurt, jucătorii de forță imprimă mai multe turații bilei decât alți jucători. Acoperă mai multe *board*-uri de pe pistă, sacrifică acuratețea, lărgesc unghiul de *pocket*-ul și se bazează pe contactul exploziv al bilei cu popicele.

Strokeri

Numărul *board*-urilor pe care le traversează bila nu dictează eficacitatea. Un jucător inteligent ține cont de ceea ce dictează pista. O bilă care acoperă 4 sau 5 *board*-uri este la fel de eficientă ca o bilă care acoperă 10 sau 20 de *board*-uri fiindcă numele jocului este *unghi*. Un *hook* mic în *pocket* este mult mai eficient decât unul care intră în *pocket* dintr-un unghi mare fiindcă bilele care intră în *pocket* mai târziu vor lăsa popicele din colțuri și, în multe cazuri, vor genera *split*-uri urâte 7-10.

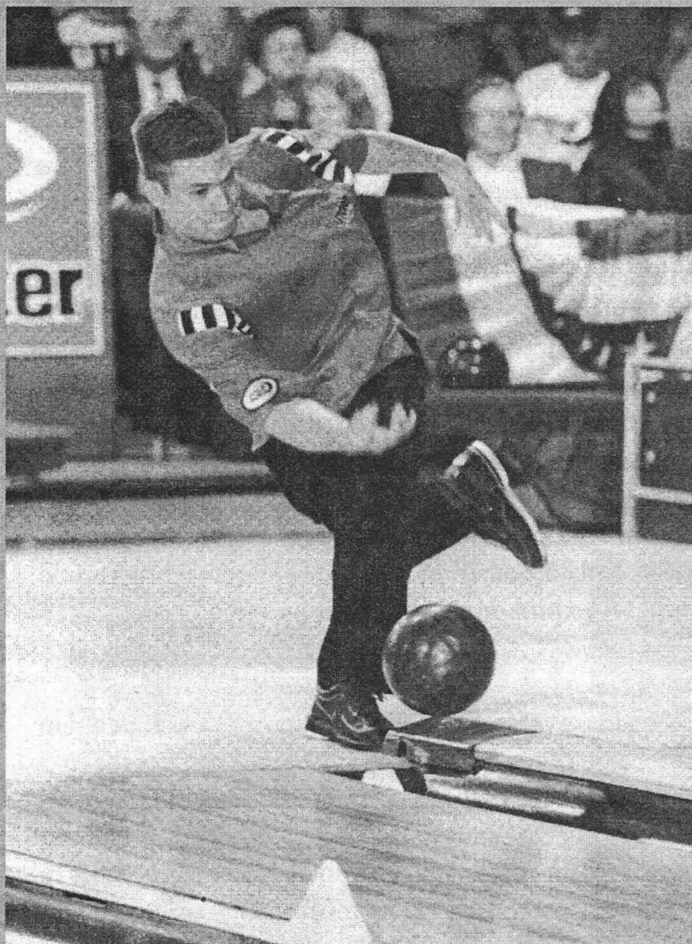
Statisticile PBA arată că *strokerii* sunt mai consecvenți în timp decât *crankerii*. Jucătorii care combină forța cu efortul mai mic (adică jucătorii de forță – *power strokers*) sunt în general printre lideri la toate categoriile de scor. Totuși, jucătorii de forță nu sunt prea mulți. De exemplu, jucătorii de forță din PBA precum Parker Bohn III, Chris Barnes, Jeff Lizzi, Rick Steelsmith și Danny Wiseman combină cu toții forța cu aruncările delicate cu efort minim, dar nu pot fi catalogați doar ca *strokeri*, *crankeri* sau *tweeneri*[21] (între *crankeri* și *strokeri*).

---

[21] Jucător care are mai multă acuratețe și mai puțină putere decât un *cranker*

ANTRENÂND PROFESIONIŞTII

Ajutorul dat lui Robert Smith pentru a obţine forţă şi acurateţe



Prin amabilitatea PBA

Robert Simth posedă cea mai puternică aruncare de *strike* din turneul PBA. Nu numai că aruncă bila pe o traiectorie cu hook mare, dar îi şi imprimă o viteză mai mare decât a oricine. Înainte ca Robert să intre în turneul PBA, l-am antrenat la Universitatea San Diego. Avea stofă de vedetă. Felul în care lansa bila era extraordinar, dar el îi neutraliza avantajul printr-o mişcare extrem de puternică a mâinii după lansarea bilei, mişcare ce se termina în spatele urechii. L-am sfătuit să-şi tempereze mişcarea mâinii după lansarea bilei prin extensia braţului în afară şi prin diminuarea îndoirii cotului. Mi-a ascultat sfatul, a devenit o mare vedetă şi şi-a stabilit o reputaţie în rândurile amatorilor ceea ce i-a adus un loc în Team USA pentru competiţiile internaţionale.

După ce a intrat în turneul PBA, Robert a avut dificultăţi în a-şi controla bila lansată pe o traiectorie cu hook mare. Întrucât l-am antrenat pe acest tânăr la Universitatea San Diego, i-am sugerat o priză Sarge Easter ca să neutralizeze violenţa loviturii sale de *strike*. Prinderea Sarge Easter, pentru cei care nu sunt familiarizaţi cu acest procedeu, presupune o prindere cu prima falangă a degetului mijlociu şi cu primele două falange ale inelarului. Apoi i-am recomandat ca gaura pentru inelar să fie orientată către centrul bilei, astfel micşorându-se considerabil rotaţia inelarului, ceea ce reduce răsucirea laterală exagerată. Astfel, bila îşi păstrează forţa, dar temperează lovitura violentă la intrarea în pocket. Deşi Smith este departe de a fi un jucător end-over-end, adaptarea prinderii bilei a diminuat rostogolirea laterală şi i-a permis să joace mai controlat. Nu e surprinzător faptul că priza transformată a lui Smith l-a condus la obţinerea a două titluri, inclusiv campionatul US Open din 2000.

Tweenerii sunt *strokeri* puri care nu imprimă turații copleșitoare la lansarea bilei, dar imprimă un impuls suficient bilelor de *strike* ca să țină pasul cu jucătorii de elită din PBA.

Un balans liber al brațului este primul ingredient pentru *strokeri*. E cea mai simplă și cea mai relaxată metodă de execuție. Cu toate acestea, un *stroker* e într-o situație delicată; adică un *stroker* trebuie să-și mențină fermă încheietura mâinii fără să sacrifice libertatea brațului. Poziția mâinii unui *stroker* ar trebui menținută pe parcursul aruncării. Mâna ar trebui să fie sub bilă, cu degetele undeva între „ora 7" și „ora 9", iar degetul mare în jurul „orei 2". Degetele trebuie să se rotească în sens invers acelor de ceasornic către aproape „ora 3", iar degetul mare nu trebuie să fie mai departe de „ora 12" spre stânga la mișcarea brațului de după lansarea bilei. Dacă degetul mare trece de „ora 12", se va imprima o rotație excesivă, iar lovitura va fi ineficientă.

Datorită simplității metodei lor de operare, *strokerii* se bucură de avantaje mai mari față de jucătorii în forță sau alte tipuri de jucători de *bowling*. *Strokerii* fac un efort mai mic. Ei sunt întotdeauna echilibrați, ceea ce reduce riscul aruncărilor greșite. Acoperind o suprafață mai mică pe pistă, *strokerii* reduc posibilitatea de a lăsa *spare*-uri și *split*-uri dificile cauzate de bile care intră în *pocket* din unghiuri extreme. Deși *strokerii* de calitate nu imprimă bilei la fel de multe turații ca jucătorii în forță, ei imprimă bilei un impuls suficient pentru a face *strike*-uri într-o manieră mai precisă.

Brian Voss e în fruntea listei celor mai buni *strokeri*, dar lista trebuie să-i includă și pe Mike Aulby, Parker Bohn III, David Ozio, Dave Husted și Norm Duke. Toți acești jucători se mândresc cu elanuri line, grațioase, lansări curate, ușoare și mișcări blânde ale brațului după eliberarea bilei. Și sunt întotdeauna echilibrați. Acești *strokeri* sunt finaliști consecvenți și câștigători permanenți. Își ating scopurile prin finețe. Problemele fizice provocate de mii de jocuri în turneul PBA – dureri, suferințe, dureri ale degetului mare – rareori îi copleșesc.

Jucătorii de forță se bucură de un mare avantaj. Când pista este uscată, iar zonele unse au fost alterate din cauza numeroaselor jocuri, jucătorii sunt obligați să extindă traiectoria bilei către *pocket*. Acest lucru îi forțează pe jucători să se miște mai mult spre stânga (pentru dreptaci, spre dreapta pentru stângaci) ca să împiedice formarea unui *hook* prea rapid. Jucătorii trebuie să încerce să îndepărteze traiectoria bilei de ținta normală și să caute un punct de *break* mai târziu.

9

Deschiderea pistelor

Bilele moderne de *bowling* au conferit o nouă dimensiune cunoscutei expresii „deschiderea pistei". Expresia se referă la lărgirea traiectoriei sau a spațiului pe care îl parcurge bila în drumul ei către spațiul popicelor. Jucătorii care se delectează cu deschiderea pistelor trebuie să nu uite de altă zicală cunoscută și anume că „distanța cea mai scurtă între două puncte este o linie dreaptă" și să învețe cum să facă față condițiilor de uscare extremă, mai ales la capetele pistei. Aceste situații sunt un adevărat calvar pentru jucătorii care se bazează pe aruncări cu traiectorie cu *hook* mare. Tipul de aruncare al fiecărui jucător este definit de modul cum deschid pistele.

Categorii de jucători

Să ilustrăm tipurile de jucători ca fiind *stroker, power-stroker* și de drept, după modurile de deschidere a pistelor ale unor jucători din turneul PBA.

Strokers

Sunt caracterizați de balansul firesc și fluid al brațului și elanul impecabil de lansare. Ei obțin maximum de forță cu minimum de efort. Sunt eleganți și perfect echilibrați și ilustrează maniera de executare a aruncărilor ca la carte. Experiența dovedește că în PBA, aceștia sunt avantajați. Asistăm la succesele lor deosebite și la longevitatea lor ca jucători, așa cum este cazul lui Mike Aulby, Norm Duke, Dave Husted, David Ozio și Brian Voss.

Deschiderea pistei poate fi o sarcină mai dificilă pentru aruncătorii de nivel mediu. Jucătorul de nivel mediu are un balans liber al brațului lin, neabătut, cu o

accelerare ușoară la punctul de lansare. Acest stil de lansare poate încuraja un *stroker* să mărească mult viteza brațului pentru a lansa bila peste zona uscată, în loc să o lase să evolueze pe tot parcursul de rulaj. Mișcarea fluidă a mâinii după eliberare, va trebui atent controlată. De fapt, poate că cei mai performanți jucători din circuitul PBA, nu produc lovirea la fel de energică a popicelor ca jucătorii de forță, dar ei înregistrează procentaje de *strike* la fel de ridicate ca și jucătorii de forță, prin micșorarea unghiului de intrare în *pocket.*

Power strokers

Sunt de fapt jucători obișnuiți, cu două diferențe. Prima constă în faptul că *power strokers*, la fel ca jucătorii de forță, se deplasează spre stânga (jucătorii de mâna dreaptă; jucătorii de mâna stângă, spre sensul opus), își trag umerii în afară și își realiniază corpul pe linia de fault. A doua diferență constă în numărul mai mare de rotații în jurul axului, pe care le imprimă bilei. Deși lansarea acestor jucători presupune un efort mai mare, ei reușesc să mențină fluiditatea mișcării brațului în aruncare. Aruncătorii în forță îmbină efortul minim, cu energia exercitată de jucătorii în forță pentru unghiuri largi de intrare în spațiul popicelor. În această categorie intră jucători ca Pete Weber, Dave D'Entremont, Rick Steelsmith, Johnny Petraglia și Del Ballard. Tim Criss poate face parte din oricare din cele două categorii. El îmbină rotirea puternică a degetelor, cu viteza redusă a bilei, poate cea mai redusă.

Jucătorii de forță (*Power players*)

Sunt ilustrarea perfectă a cuvântului *forță.* Ei aruncă proiectile explozive, a căror forță este determinată de rotirea extrem de puternică a degetelor și a încheieturii mâinii. Ei sacrifică corectitudinea aruncării și cu o zonă mai largă pentru traiectoria bilei, dominând în condiții care favorizează traiectorii larg arcuite ale bilei. Adevărații *power players* depun un efort mult mai mare decât *power strokers*. Jucătorii care practică jocul în forță, printre care Steve Hoskins, Amleto Monacelli, Bob Learn și Brian Himmler, se bazează pe răsucirea extremă a degetelor și încheieturii mâinii pentru obținerea unui număr foarte mare de rotații în jurul axului bilei. În consecință, ei reușesc să producă unghiuri mult mai largi. *Power players* și unii *power strokers* folosesc întreaga pistă, deși există o diferență importantă de joc între ei: adevărații *power players* produc mai multă energie și aplică o forță și o viteză excesive pentru atingerea obiectivului.

Jucătorii de drept

Walter Ray Williams este cel mai reprezentativ jucător de drept din turneul PBA. Traiectoria *end-over-end* a bilei sale i-a adus peste 30 de titluri şi l-a calificat drept cel mai bun jucător al anilor '90. Metoda lui de atac al popicelor prin aruncare în linie dreaptă este net superioară celor practicate de ceilalţi jucători cu aruncare pe traiectorie dreaptă. Aceasta pentru că în drumul ei în spaţiul popicelor, bila lui Williams loveşte popicele cu aceeaşi forţă, fără deflexie, ceea ce este în mod obişnuit o ameninţare pentru jucătorii cu traiectorie dreaptă.

Jucătorii în linie dreaptă aruncă rar dincolo de *board*-ul 17 şi aproape niciodată cu rotaţie inversă. Williams stăpâneşte la perfecţie aruncarea *end-over-end* şi, deşi nu excelează prin eficienţa forţei de rotaţie aplicată bilei atunci când această tactică este cerută de condiţiile pistei, el reuşeşte scoruri bune. Alte vedete PBA care execută aruncări pe traiectorie dreaptă, nu reuşesc aceleaşi performanţe. Ernie Schlegel, Curtis Odom, Butch Soper, Dave Traber şi Roger Bowker au reuşit la rândul lor, să îşi câştige existenţa cu aruncări drepte în *pocket*, fără a excela însă. În 33 ani de profesionism, Schlegel a câştigat numai şase titluri. Nici ceilalţi nu s-au descurcat mai bine: Soper a obţinut numai şase titluri în 27 ani, Bowker, veteran în turneul PBA de 22 ani, numai cinci titluri, iar Traber are la activ numai patru campionate în 17 ani de profesionism. Deşi Odom a avut mai multe ocazii în cei 19 ani de turneu PBA, el aşteaptă încă să câştige un titlu naţional. Cu excepţia lui Walter Ray Williams, jucătorii de drept par a fi dezavantajaţi faţă de cei ale căror bile parcurg traiectorii arcuite.

Metode de deschidere a pistei

Ţinând cont de toate acestea, care este cea mai potrivită tehnică de deschidere a pistei? Pentru deschiderea pistei este nevoie ca bila să fie pusă, oriunde între *board*-ul 30 şi 40 (*board*-ul pe care este lansată bila de către un jucător cu mâna dreaptă). Bila va traversa o porţiune de pistă între săgeţile a patra şi a şasea şi va atinge punctul de *break* într-un spaţiu între *board*-urile 5 şi 10. Este ceea ce se numeşte „a face burtă bilei"[22].

Există diferite modalităţi de a executa această manevră, în funcţie de gradul de ungere al pistei şi de combinaţiile numerice necesare să conducă bila în *pocket*.

[22] Lărgirea traiectoriei de *hook*, pornind dintr-un unghi interior (numărul de *board*-uri pe care îl traversează bila în poziţia cea mai excentrică). *(n.t.)*

Aceste combinații depind de un sistem de referință bazat pe plus sau pe minus, în funcție de *board*-ul pe care se face pasul alunecat la punctul de aruncare, de *board*-ul de la săgeți și de punctul de *break*, unde bila își arcuiește traiectoria, sau unghiul de intrare în *pocket*. Pentru a mări unghiul de intrare în *pocket*, deplasați picioarele cu un *board* spre stânga și modificați ținta cu un *board* la stânga (jucătorii cu mâna dreaptă). Dacă punctul de *break* propus nu este eficient, măriți deplasările către dreapta sau stânga până obțineți rezultatele dorite. În jargonul jocului de *bowling*, aceste modificări se numesc deplasări 1-1, 2-1 și 2-2 și ajută la mărirea sau micșorarea unghiului de abatere a traiectoriei bilei.

Figura 9.1 prezintă unghiurile necesare în condiții de pistă uscată, în care sunt necesare unghiuri mai largi de intrare în *pocket*. Deplasarea față de țintă printr-o arcuire mai largă ajută executarea aruncării în condiții de pistă uscată, în care bila tinde să își abată prea devreme traiectoria.

Alinierea picioarelor și a umerilor cu ținta

Cea mai obișnuită metodă de deschidere a pistei este cea din elanul și aruncarea cu umerii și picioarele în unghi drept față de țintă. În condiții de pistă care presupun un punct de pornire din partea stângă a pistei, un spațiu între *board*-ul 25 și *board*-ul 40 (pentru jucătorii de mâna dreaptă, jucătorii stângaci urmând direcția opusă), jucători remarcabili ai PBA, cum sunt Brian Voss, Dave Husted, David Ozio și Norm Duke adoptă o poziție de începere cu umerii și picioarele îndreptate spre țintă. Deși tendința lor este de a păși la balansul înapoi în afara liniei de evoluție a bilei, ei își mențin alinierea perpendiculară față de ținta propusă.

Poziția este la fel cu cea adoptată de majoritatea jucătorilor profesioniști când aruncă la popicul 10, totuși cu o diferență importantă: aruncarea la popicul 10 se execută fără răsucirea degetelor. De fapt, cei mai experimentați jucători în situații de *spare* reduc la minim numărul rotațiilor în jurul axului bilei, pentru a elimina tendința de arcuire a traiectoriei și trimit bila direct la popicul din colț. Norm Duke execută o lansare în linie dreaptă.

Pentru bilele de *strike* lansate dintr-un unghi interior strâns, pentru care punctul de *break* se află între *board*-urile 7 și 10, aruncătorii își aliniază umerii pe direcția respectivă, dar în loc să micșoreze numărul de rotații în jurul axului bilei pentru *spare*, imprimă bilei o traiectorie arcuită până la punctul de *break*, apoi direct în spațiul popicelor, prin răsucirea degetelor în sens invers acelor de ceasornic.

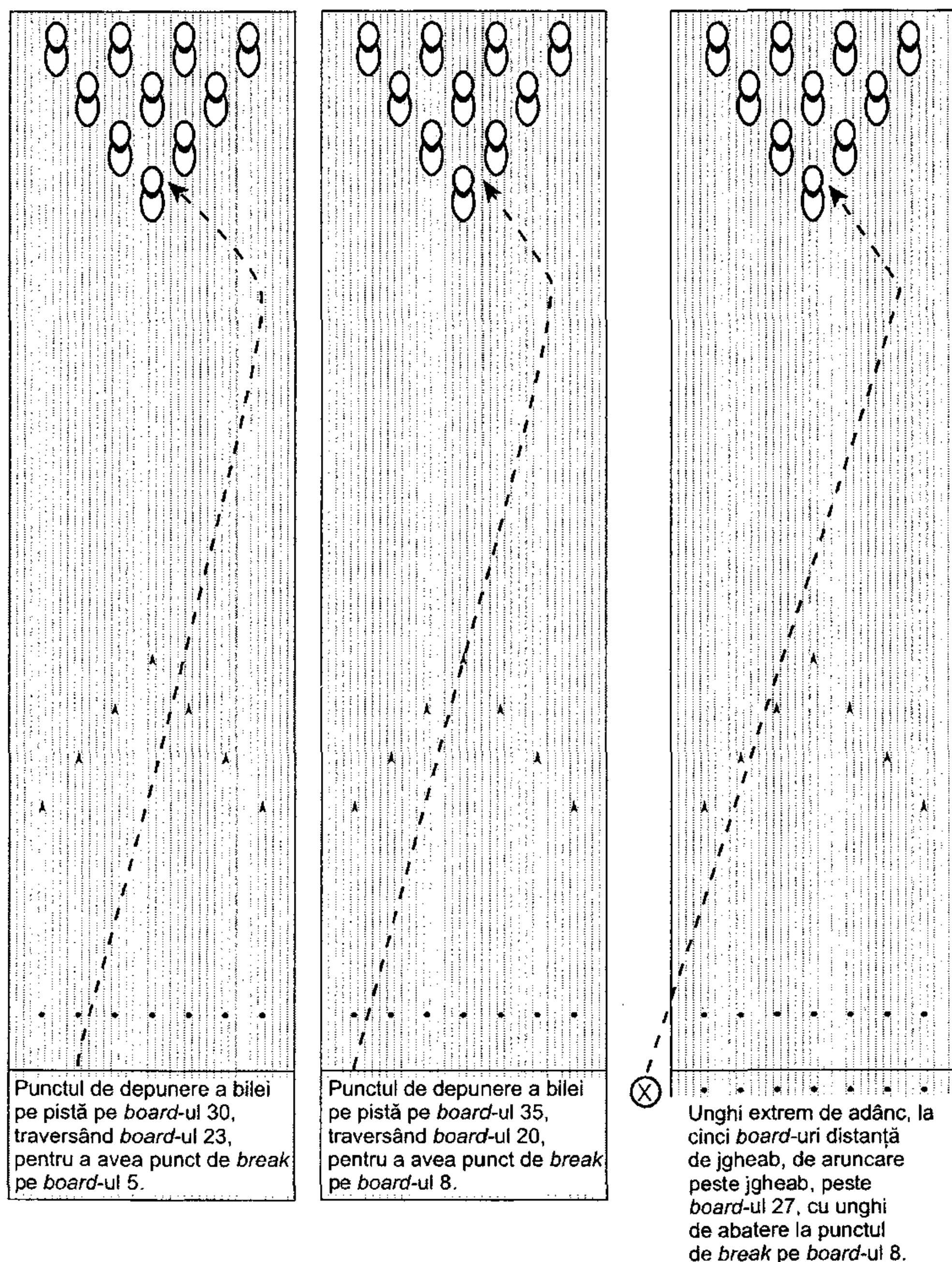


Figura 9.1 Îndepărtarea de țintă și executarea unei traiectorii mai largi de *hook* compensează condițiile de pistă uscată.

În multe cazuri, aruncătorii încep să execute elanul de lansare, plasându-se în fața spațiului de repaus al bilei de la capătul jgheabului și împiedicând astfel orice tendință de deplasare către stânga din poziția de începere (pentru jucătorii cu mâna dreaptă și în sens opus pentru cei cu mâna stângă). Jucătorii a căror execuție depinde de alinierea față de țintă se poziționează în fața spațiului de repaus al bilei de la capătul jgheabului și își scurtează mult pașii. Prin exercițiu și perseverență, ei reușesc să coordoneze balansul liber cu lansarea fermă a bilei și imprimarea unei viteze suficiente pentru a-și atinge obiectivul.

Deplasarea corpului și realinierea cu ținta

Jucătorii în forță, în special cei care doresc să deschidă pista, sunt adepții unei alte tehnici prin care încărcătorul împiedică pozițiile de începere a jocului cu deplasare către extremitatea spațiului de elan. Unii jucători contemporani pășesc în linie dreaptă de-a lungul încărcatorului, își modifică poziția picioarelor și a torsului în fața încărcătorului, trag umerii către spate și se realiniază față de țintă. În mod normal, această deplasare rapidă a picioarelor, corpului și umerilor și realinierea cu ținta sunt foarte greu de executat. Cu toate acestea, există un număr de jucători ai PBA care se descurcă foarte bine cu acest tip de lansare. Majoritatea și-au creat stilul de joc pe baza actualelor tehnici de ungere a pistelor și pe echipamente. Acești jucători provin din rândurile juniorilor care și-au început cariera în epoca revoluționară a bilelor de uretan. Cu riscul de a părea critic, trebuie să subliniez că orice succese obținute prin pași către stânga (figurile 9.2, *a* și *b*), cu deplasarea picioarelor și a torsului și re-îndreptarea umerilor spre dreapta (figura 9.2, *d*), reprezintă excepții de joc, nu regula generală. Jucătorii contemporani care practică acest stil au devenit performanți după ore, zile și ani întregi de exerciții.

Din punctul de vedere al instructorului, această metodă de execuție nu se încadrează printre tehnicile care asigură eficiența. Dar pe de altă parte, ar fi greșit din partea instructorului să încerce să schimbe tehnica de joc a oricărui jucător care înregistrează astfel succese. Printre cei care folosesc acest stil de joc se numără jucători cu mâna dreaptă din PBA ca Steve Hoskins, Bob Learn, Ryan Shafer, Brian Himmler și Pete Weber.

Stiluri de joc practicate de profesioniști

Jucătorii profesioniști care execută acest tip de lansare – cu modificarea poziției și realinierea cu ținta – înregistrează succese la nivele diferite. Amleto Monacelli, câștigător a 18 titluri, folosește stilul cu umerii îndreptați în afară.

El își accentuează poziția prin întinderea în față a brațului cu care nu aruncă, apoi scoate degetul mare cu palma îndreptată spre tavan. Astfel el poate să-și tragă umărul drept înapoi, să își plaseze ferm palma sub bilă și să înceapă lansarea. Majoritatea victoriilor pe care le-a obținut Monacelli au fost înregistrate pe piste unse pentru aruncări cu *hook* mare, dar el are la activ și victorii în condiții de pistă care necesită o mare precizie. El a devenit unul dintre jucătorii de elită ai PBA datorită dexterității lui de a-și modifica poziția mâinii și viteza, cât și abilității lui de necontestat în „citirea" pistei.

Steve Hoskins este unul dintre jucătorii care înregistrează cele mai mari succese ca specialist în deschiderea pistelor. Constituția sa solidă i-a adus 10 titluri, deși în perioada în care s-a format nu a depășit nivelul unui jucător mediocru. Deși în 1989 a fost ales Debutantul Anului în turneul PBA, în primii cinci ani nu a reușit să câștige vreun titlu. Într-un capitol anterior am amintit despre o ședință de antrenament cu Hoskins din 1993, la care i-am propus mai multe modificări, pe care le consideram utile pentru a-i perfecționa stilul de joc. Din fericire, recomandările pe care i le-am făcut s-au dovedit eficiente. Două săptămâni după aceea, câștiga primul său campionat la Grand Prairie, în Texas. La fel ca Monacelli, Hoskins își întinde în față brațul cu care nu joacă, cu palma întoarsă și lansează una dintre cele mai puternice bile de *strike* din competiție.

Bob Learn și Ryan Shafer folosesc deplasarea și realinierea în elanul de lansare. Learn a câștigat peste 55 de jocuri din 300 de-a lungul carierei sale și și-a obținut o faimă mondială la campionatul televizat din Erie, Pennsylvania, în 1996. El a înregistrat o medie de 282 puncte la cele patru partide televizate, dintre care una cu un scor maxim de 300 puncte. Dar, cu excepția acestui record, succesele din cariera lui Learn au fost sporadice, obținând doar încă trei victorii în 18 ani de carieră profesionistă.

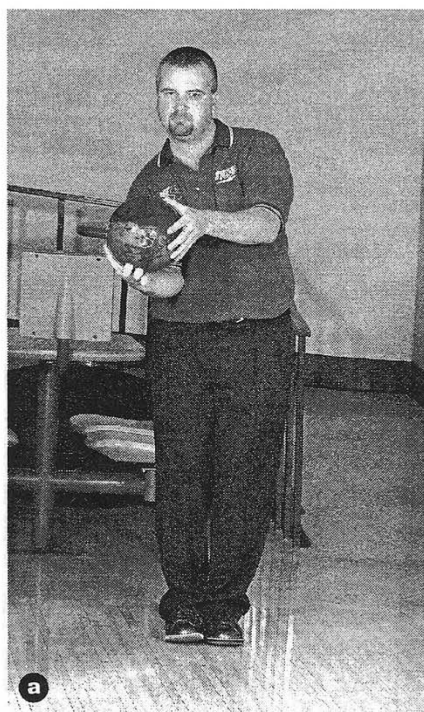
Ryan Shafer a intrat în turneul PBA în 1986, iar în 1987 a fost ales Debutantul Anului. Deși nu a înregistrat victorii remarcabile în primii ani în PBA, a reușit să-și câștige existența și să câștige și o experiență prețioasă. Shafer este renumit pentru cele mai mari câștiguri materiale obținute de un jucător fără titluri în palmares. Anul 2000 i-a adus însă două victorii, plasându-l printre jucătorii de vârf ai turneului PBA.

Brian Himmler, profesionist din 1993, după o carieră remarcabilă de jucător amator, reprezintă modelul jucătorului contemporan. El se apropie de linia de fault printr-o deplasare exagerată a corpului către stânga și își trage cât poate umerii în afară. Elanul de lansare în cinci pași al lui Himmler include un al patrulea pas scurt și rapid, care îl propulsează și îi dă forță în lansarea uneia dintre cele mai puternice bile de *strike* din turneul PBA. Deși Himmler și-a perfecționat

tehnica de joc şi în ultimii ani s-a impus ca unul dintre cei mai importanţi jucători din turneu, deocamdată nu are decât un titlu în palmares.

Dacă luăm în consideraţie aceste succese limitate, este normal să susţinem că metodele tradiţionale de lansare către ţintă îşi dovedesc avantajele faţă de tehnica de lansare cu deplasarea corpului spre stânga, care presupune şi modificarea direcţiei, cu tragerea şoldurilor şi a umerilor în afară şi obligatoriu realinierea faţă de ţinta propusă.

Cu toată admiraţia pe care o am pentru Weber, Hoskins, Learn, Shafer şi Himmler, trebuie totuşi să amintesc de alţi jucători în forţă, care nu se descurcă la fel de bine. Bob Spaulding, a cărui bilă copleşitoare de *strike* era printre cele mai puternice din turneu, ne-a dovedit că numai forţa nu este suficientă pentru a asigura succesul în turneul PBA. Incapacitatea lui Spaulding de a-şi controla bila de *strike* a dus la retragerea lui din turneu, după ce a trebuit să se lupte cu condiţiile de pistă uscată, în care lansările sale lipsite de precizie s-au dovedit complet ineficiente şi l-au clasificat drept unul dintre cei mai slabi jucători în situaţii de *spare*. Spaulding a obţinut singurul său titlu la Grand Prairie, în Texas



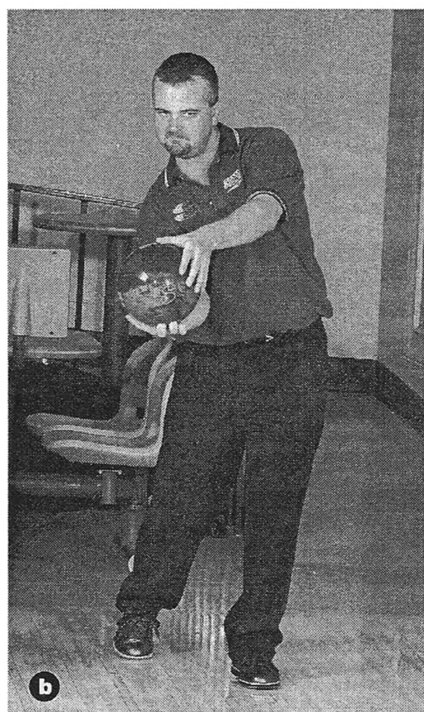
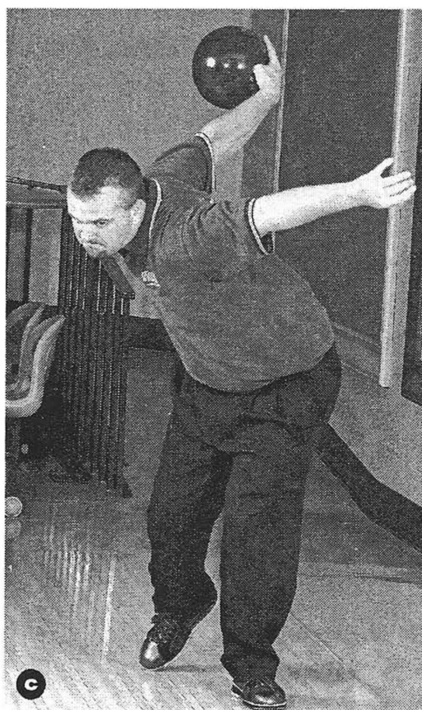


Figura 9.2 Deşi nu este recomandabil, unii jucători în forţă adoptă metoda deplasării şi realinierii corpului în timpul elanului de lansare. Aici Brian Himmler începe *(a)* în linie dreaptă, deviază *(b)* spre stânga

în 1995, acelaşi an în care Mike Aulby l-a învins în Turneul Campionilor la Brunswick. În 1995 el a câştigat 109.927 $, dar incapacitatea sa de a-şi controla aruncarea şi situaţiile de *spare* fără ieşire l-au obligat să se retragă din PBA.

La fel ca Spaulding, Kelly Coffman este un exemplu de forţă irosită. Considerat a avea cea mai puternică lansare din turneu, Coffman se delecta producând un număr foarte mare de rotaţii în jurul axului bilei, considerând că astfel îşi asigură faima. Obsedat să îşi dovedească forţa şi neglijând efectul negativ al consecinţelor, părea mai degrabă că se bucură de spectacolul unor aruncări la întâmplare şi nu făcea eforturi pentru a-şi adapta stilul de joc pentru a executa aruncări de substanţă. Coffman, la fel ca Spaulding, făcea parte din „Echipa celor care ratează toate ocaziile", a lui Jowdy. („Echipa celor care ratează toate ocaziile" este o rubrică anuală pe care o deţin în publicaţiile care menţionează ultimii cinci, şase jucători din turneul profesioniştilor, clasaţi după ineficienţa bilelor de *spare*.)

Cei 12 ani petrecuţi de Coffman în PBA au făcut dovada celei mai mari irosiri de talent pe care mi-a fost dat să o întâlnesc. Era un tip puternic, sănătos



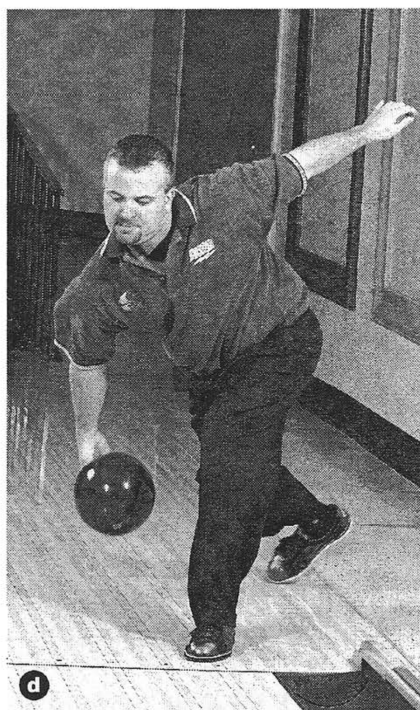


Figura 9.2 *(continuare)* revine *(c)* către dreapta şi aruncă *(d)* bila.

şi foarte simpatic. Nu exista o a doua bilă de *strike* ca a lui. Din câte ştiu eu, nu şi-a maltratat niciodată corpul cu droguri, tutun sau alcool. Avea toate însuşirile necesare pentru a fi un învingător. Ar fi putut şi ar fi trebuit să fie o vedetă adevărată. Am crezut sincer că are toate însuşirile necesare unui învingător în circuitul profesionist şi în timpul unei competiţii PBA din California, am stabilit o şedinţă de antrenament şi i-am făcut mai multe recomandări de diversificare a jocului. Deşi rezultatele s-au văzut încă din timpul şedinţei de antrenament, în cadrul competiţiei el a revenit la metoda lui obişnuită de executare a aruncărilor. Nu este cazul să mai adaug că la nici un an după aceea, se retrăgea din PBA, fără să fi câştigat nici un titlu.

În întreaga ţară, juniorii sunt înţărcaţi în condiţii de pistă uşoară, care favorizează lansarea bilei pe traiectorii larg arcuite. În fiecare an se înregistrează mii de jocuri de 300 şi serii de 800 de puncte, majoritatea acestor scoruri onorante fiind rezultatele obţinute de jucători specializaţi în deschiderea pistelor. Şi totuşi, datorită practicii generale de blocare a pistelor pentru obţinerea unor scoruri tot mai mari, aceste punctaje ridicate îşi pierd din importanţă. Adevărata îndemânare a unui jucător de *bowling* se dovedeşte numai în condiţii oneste de ungere a pistei. Aşa cum sunt cele oferite de echipele de întreţinere ale PBA şi în centrele de *bowling* ale ligilor sportive din întreaga ţară.

10

Strategia aruncărilor eficiente

Jucătorii serioși speculează fiecare avantaj care le poate mări scorul. Fac eforturi de a avea echipament adecvat condițiilor impuse de piste. Jucătorii inteligenți caută să facă față condițiilor pistei care nu corespund echipamentelor, utilizând pentru buna distribuire a greutății alte bile, cu diferite tipuri de suprafață, în funcție de amplasarea popicelor.

Spre deosebire de alte sporturi, în *bowling* există dimensiuni standard, constante. Lățimea unei piste de *bowling* este de 42 de inch și din construcție are 39–42 de *board*-uri. Distanța între linia de fault și primul popic este de 60 picioare. Prima porțiune în lungime de 15 picioare este construită din lemn de arțar, oferind o suprafață capabilă să absoarbă șocul impactului unei bile de 16 pounds. Următoarele 45 de picioare din lungimea pistei sunt construite din lemn de pin.

Pistele sunt marcate cu puncte și săgeți. La 6 picioare după linia de fault se află un rând de puncte. Acestea preced un grup de săgeți, care începe la 15 picioare distanță de linia de fault și care se deschide în formă de evantai înspre linia de fault. Săgețile sunt plasate la interval de cinci *board*-uri, pornind de la jgheaburi. Prima săgeată se află pe *board*-ul 5, a doua pe *board*-ul 10, a treia pe *board*-ul 15 și a patra pe *board*-ul 20.

Distanța între capătul spațiului de elan și linia de fault poate varia, dar de obicei măsoară 15 picioare. Spațiul de elan este marcat cu trei rânduri de puncte: unul cam la un inch în spatele liniei de fault, unul la 12 picioare în spatele liniei de fault și încă unul la 15 picioare în spatele liniei de fault. Ultimele două rânduri de puncte folosesc la stabilirea poziției de start. Punctele și săgețile sunt folosite ca ținte și pentru jucătorii buni ele constituie principalele repere pentru precizia execuției.

Acestea sunt avantajele vizuale pe care le folosesc jucătorii. Dar geniile care proiectează echipamentele de *bowling* nu au reușit să creeze un instrument care

să evidențieze în mod clar schemele de ungere a pistei și urmele ungere, cel puțin nu cu ochiul liber. În plus, multe piste au din construcție (nu din proiect) unele *board*-uri care nu se potrivesc cu celelalte ca structură a materialului sau duritate. Oricare dintre aceste *board*-uri poate afecta în mod serios rulajul bilei și să altereze efectul unei aruncări bine executate. Cunoscând acestea, jucătorul trebuie să găsească o metodă prin care să evite aceste porțiuni și să-și croiască altă cale către spațiul popicelor.

Prevenirea efectului de blocare inversă

Majoritatea jucătorilor din zilele noastre evoluează pe piste unse pentru scoruri ridicate. Pe aceste piste ungerea se face în strat mai gros pe porțiunea din mijloc și mai subțire spre margine. Este schema de ungere utilizată de majoritatea proprietarilor de piste. Deoarece se consideră că aceste procedee de întreținere sunt conform regulamentelor ABC, ele au dat naștere condițiilor „legale" de blocare – condiții care au contribuit la dărâmarea tuturor recordurilor imaginabile în materie de scoruri. Chiar în timp ce scriam această carte s-u înregistrat nu mai puțin de *cinci* serii de 900 puncte. Mai mult, scorul mediu record de 259 puncte înregistrat cu mai puțin de un an în urmă, a fost spulberat de un punctaj incredibil de 261!

Și totuși, condițiile care favorizează aceste situații pot deveni de-a dreptul periculoase. Jucătorii de nivel mediu, care înregistrează mai puține puncte, aruncă în mod normal bila direct pe mijlocul pistei. Un flux continuu de aruncări pe porțiunea din mijloc împinge la un moment dat uleiul către părțile din spate ale pistei. Acestea devin uleioase, iar porțiunea mediană se usucă, producându-se efectul de *blocare inversă*, foarte greu de controlat, mai ales de către jucătorii care lansează bile cu *hook*.

Lansarea directă cu putere

În capitolul 2, descriind strategia lui Amleto Monacelli la Turneul Showboat Invitational din 1988, am menționat o situație de blocare inversă. Monacelli, jucător care excelează cu o lovitură copleșitoare de *hook*, a depășit cu bine situația de blocare inversă, aruncând drept și cu putere (figura 10.1). El a obținut victoria cu ajutorul unui mare număr de popice doborâte cu prima bilă din fiecare *frame*. Iată un exemplu de strategie ingenioasă.

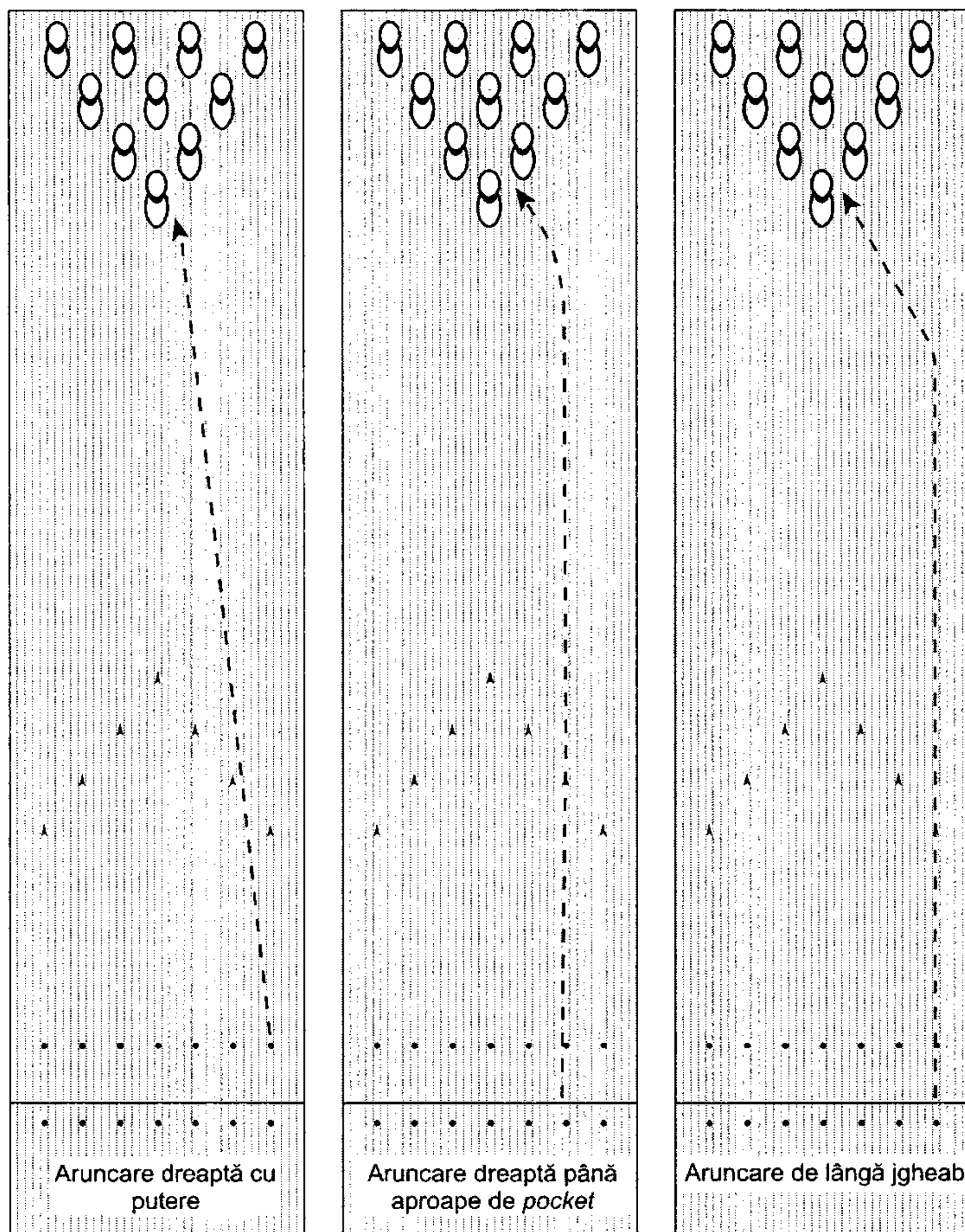


Figura 10.1 Strategii de preîntâmpinare a blocării inverse.

Pistele corect unse permit jucătorului să execute aruncările în mod repetat, fără să recurgă la anumite strategii, cu condiția ca elementele de bază să fie asigurate. Rețineți însă că execuțiile de calitate în condiții dificile de pistă impun o pregătire strategică. Strategia lui Monacelli a reprezentat o manevră strălucită. Pe o astfel de pistă, mai există două alternative strategice pe care le poate folosi jucătorul: aruncarea dreaptă aproape de *pocket* și aruncarea de lângă jgheab.

Executarea aruncării drepte până la intrare

Traiectoria dreaptă până aproape de *pocket* este o alternativă în stil conservator, care nu trebuie confundată cu traiectoria exterioară, inițiată dintr-un punct interior de contact al bilei cu suprafața pistei. Mai exact, în acest tip de executare a aruncării, bila este orientată către *pocket* (figura 10.1). Ea *nu* poate fi orientată pe o traiectorie arcuită. Orice încercare de a arcui traiectoria bilei pe o pistă unsă–uscată este o inițiativă dezastruoasă. Dacă bila își începe deplasarea spre *pocket* la punctul de *break* cu o miime de secundă mai devreme, apare fenomenul

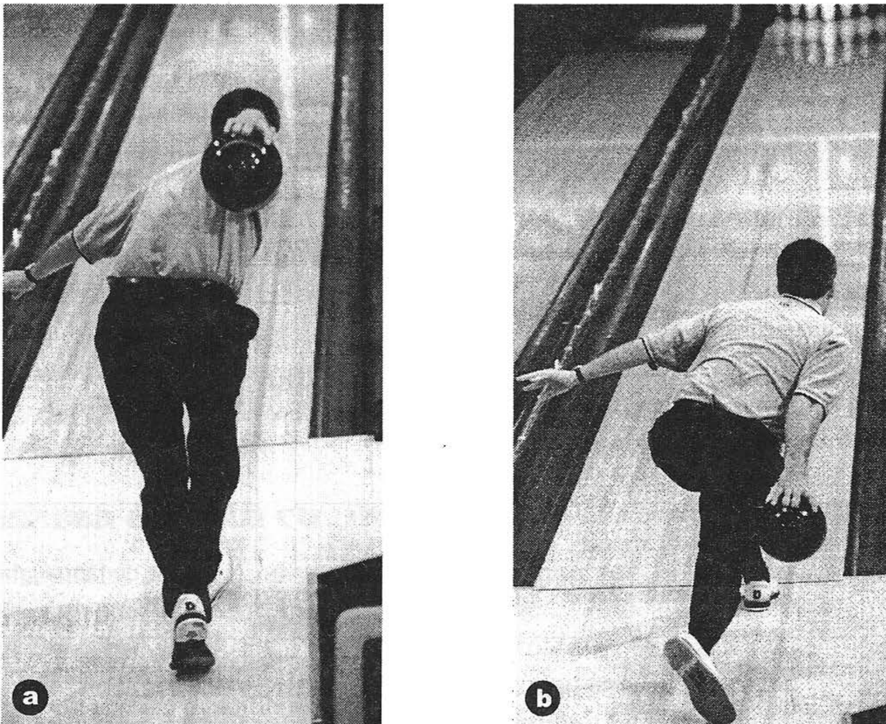
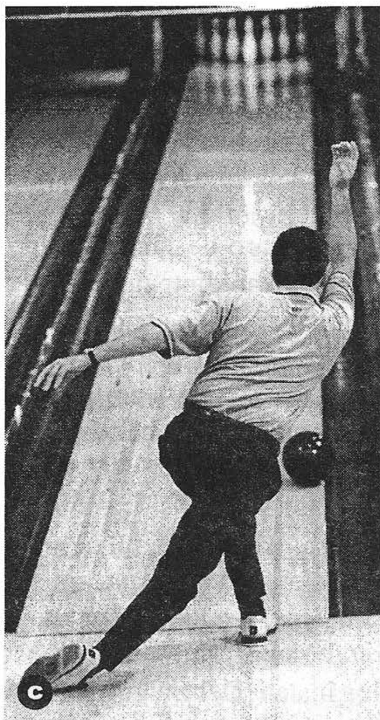


Figura 10.2 Aruncarea de la jgheab presupune un tușeu delicat și o sincronizare precisă. David Ozio începe elanul de lansare *(a)* din extrema dreaptă a pistei și pune bila pe pistă *(b)* între *board*-urile unu și trei

de reactivitate exagerată și în cele mai multe cazuri jucătorul se confruntă cu situații de *split* oribile: 4-6, 4-6-10, 4-7-10, 7-10, 4-6-7-10 și poate și cu alte combinații cu mai multe popice. Pe de altă parte, dacă bila este aruncată cu viteză mai mare, ea va ajunge pe ulei și va patina dincolo de punctul de *break*. În acest caz, probabil că execuția se va finaliza într-una din variantele cu un număr mare de popice nedoborâte de prima bilă, cum ar fi temutul *split* 2-8-10, sau 1-2-10 și 1-2-4-10 pentru jucătorii cu mâna dreaptă, respectiv 1-3-7 sau 1-3-6-7 pentru jucătorii cu mâna stângă, cu un spațiu larg între popice și popicul unu la locul lui, sau eventual cu un număr neglijabil de popice doborâte din prima bilă.

Aruncarea de lângă jgheab

A treia variantă este *aruncarea de lângă jgheab*, prezentată în figurile 10.1 și 10.2. Ea poate deveni o armă mortală, dacă este executată cu finețe și tușeu delicat. Bila nu-și arcuiește traiectoria la aruncarea de lângă jgheab, dar nici directă nu este și nu este orientată spre *pocket*. Se execută din extrema dreaptă



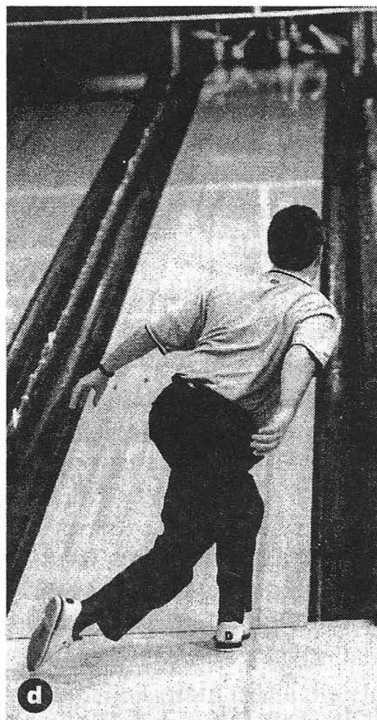


Figura 10.2 *(continuare)* apoi urmărește cum bila rulează *(c)* pe lângă margine și intră *(d)* în *pocket* din *hook*.

a pistei de către jucătorii cu mâna dreaptă și în sens opus de către jucătorii cu mâna stângă, în afara primelor cinci *board*-uri, pe traiectorie directă către punctul de *break*. Bila este lansată cu cât mai puțină rotație laterală, pe o traiectorie *end-over-end*, dar nu perfect dreaptă. Cu riscul de a părea puțin derutant, trebuie să spun că acest tip de executare este recomandat *numai* jucătorilor foarte îndemânatici – adică celor care își controlează perfect poziția mâinii, viteza și care au o mișcare lejeră a mâinii după aruncare. Printre aceștia se numără Norm Duke, Gary Dickinson, Nelson Burton Jr.– retras în prezent, Walter Ray Williams și cel mai prolific executant al aruncării de la jgheab, David Ozio. Ozio și-a înscris numele în Galeria Celebrităților cu acest tip de execuție, care necesită un tușeu deosebit al bilei, o sincronizare perfectă și mai mult decât orice altceva, tărie de caracter.

Se poate naște întrebarea, ce este atât de deosebit la această aruncare? În primul rând, punctul de contact al bilei cu pista se află la linia de fault în spațiul dintre *board*-urile unu și trei, (figurile 10.2, *a* și *b*). Traiectoria bilei se încadrează pe *board*-urile unu sau trei pe o distanță de aproximativ 40–45 picioare (figura 10.2, *c*), bila începând să ruleze până la o distanță de 55–56 picioare, apoi își schimbă brusc direcția și intră în spațiul popicelor (figura 10.2, *d*). Nu uitați că mai bine de 40 picioare bila se deplasează pe marginea jgheabului, la numai 1–2 inch distanță de acesta. Cea mai mică deviere a traiectoriei în afară duce la dezastru. Acesta este motivul pentru care recomand acest tip de execuție numai celor mai performanți jucători.

Această cale precară reprezintă adevărata aruncare de lângă jgheab, deși mulți jucători în forță execută aruncarea de lângă jgheab dintr-un unghi interior mai strâns, atunci când pistele devin foarte uscate (cu excepția condiționării uns – uscat). Jucătorii cu mâna dreaptă trebuie să se deplaseze în spațiul de elan mult spre stânga, iar cei cu mâna stângă, în sensul opus, pentru a evita porțiunile uscate care opun prea puțină rezistență unei bile care își arcuiește traiectoria. De fapt, în multe situații, jucătorii în forță adoptă poziția de start dincolo de jgheabul din stânga (jgheabul din dreapta pentru jucătorii cu mâna stângă) și execută lansarea *peste* și *oblic* față de jgheab, pentru puncte de *break* aflate în spațiul *board*-ul opt, la o distanță de 45–50 picioare din lungimea pistei. Acestea sunt unghiuri de aruncare numai pentru jucătorii în forță. Acest tip de execuție presupune o mare îndemânare și nu odată este cauza unui adevărat dezastru. Pericolul unei astfel de execuții nu a fost niciodată mai clar decât în ziua în care Del Ballard a executat în mod neinspirat o lovitură de lângă jgheab în partida transmisă de ABC TV împotriva lui Pete Weber. Ballard a intrat în al 10-lea *frame* din partida de campionat având nevoie numai de 6 popice pentru a-și asigura victoria.

În loc să joace prudent, Ballard şi-a făcut-o cu mâna lui, executând aruncarea de la jgheab şi văzându-şi astfel şansa de a câştiga campionatul evaporându-se, când bila a alunecat în jgheab.

Această întâmplare a fost un prilej de tras învăţăminte, practic pentru toţi profesioniştii şi amatorii de înaltă clasă din lume: *când pentru a asigura victoria este nevoie de şapte sau mai multe puncte obţinute cu prima bilă, se aruncă drept, cu putere, cu siguranţa doborârii popicului unu.*

Lovitura dreaptă a devenit o aruncare preţioasă şi pentru jucătorii cu specializare de înalt nivel în lansarea bilei cu *hook* mare. Ei folosesc lovitura dreaptă pentru transformarea popicelor izolate, în special la popicele din colţ, unde se cere o forţă de *hook* redusă sau inexistentă. Pe lângă aceste situaţii, jucătorii experimentaţi execută aruncări drepte la popicele 1-2, 1-3, 2-4, 2-5, 3-5, 5-8, 5-9, 6-10, 2-4-5 şi 3-6-10. Aceste lovituri sunt de rutină pentru marii jucători de *spare*, ca Walter Ray Williams, Norm Duke, Mark Roth şi Amleto Monacelli.

Prevenirea *hook*-ului la începutul pistei

Una dintre cele mai dificile condiţii de pistă căreia trebuie să-i facă faţă jucătorii este cea de deviere a traiectoriei bilei la începutul pistei. Ea este specifică primilor 15 picioare de la începutul pistei care uscându-se, nu opune nici o rezistenţă rotaţiilor în jurul axului ale bilei. Pistele proaspăt pregătite sunt unse de la linia de fault pe o distanţă de 25–35 picioare, uneori aproape 45 picioare. Pe o pistă proaspăt unsă, bila care evoluează pe o traiectorie cu arcuire medie patinează pe primele 20–25 picioare, dar pe măsură ce creşte gradul de frecare, bila începe să se deplaseze cu o mişcare de rotaţie în jurul axului. Pe scurt, abaterea traiectoriei la începutul pistei este determinată de condiţia de uscare a pistei provocată de absorbţia uleiului prin suprafaţa bilei. Porţiunea de pistă în care intervine acest fenomen se află înainte de spaţiul în care bila intră în mişcare de rotaţie pentru a ajunge în spaţiul popicelor.

Jucătorii care execută aruncări directe nu sunt foarte afectaţi de uscarea porţiunii de început a pistei, iată de ce: Jucătorii care practică o aruncare directă au două moduri de executare a acesteia, prin provocarea unui număr mai mare de rotaţii ale bilei în jurul axului propriu, sau prin printr-o aruncare a cărei forţă este mai mare decât a majorităţii jucătorilor. În consecinţă, ei sunt imuni la efectul de a începutului de pistă şi se bucură de un avantaj, în aceste condiţii.

Uscarea pistei impune mari eforturi din partea jucătorilor care mizează pe efectul de rotaţie al bilei. Jucătorii de elită practică mai multe sisteme pentru

a face față acestei probleme. Mulți caută să imprime bilei o mișcare de rotație în jurul axului încă de la capătul pistei. Alții aruncă bila *peste* începutul pistei, iar unii aruncă cu mai multă forță. Sunt jucători care își modifică poziția de start mult spre stânga. Uneori, aceste stratageme funcționează, alteori nu. De aici, se naște dilema: cum se poate practica un sport cu încredere, dacă nu există metode certe de a obține rezultate? Succesul poate fi obținut numai prin siguranța oferită de executarea unor aruncări de calitate. Și cum am mai spus, succesul dezvoltă încrederea.

Eu am rezerve față de metodele menționate mai sus. În primul rând, imprimarea mișcării de rotație în jurul axului bilei încă de la început este riscantă, datorită dificultăților de control asupra punctului de *break*. În al doilea rând, viteza excesivă imprimată bilei poate afecta ritmul de joc al unui jucător al cărui stil se bazează pe executarea unor aruncări line.

În al treilea rând, m-am opus mereu lansării bilei printr-o mișcare de înălțare. Orice bilă aruncată în sus se răsucește în aer, înainte de a lua contact cu pista. La contactul cu pista bila are tendința să salte, să își modifice direcția și să reacționeze în mod neașteptat.

Aruncarea prin întindere

Deși unii jucători înregistrează succese și se simt bine să execute printr-una dintre metodele amintite, eu recomand o altă strategie, care poate ajuta orice jucător să treacă de capătul uscat al pistei, păstrându-și un elan de lansare lin și ritmic. Eu numesc acest stil de lansare *aruncarea prin întindere* – descriere care se recomandă singură. Acest tip de aruncare nu diferă de tipul obișnuit, cu excepția unei manevre speciale. La lansare, întindeți mâna mai jos și mai mult, cu degetele depărtate pe cât posibil, fără să ridicați *deloc* (figura 10.3).

Aruncarea este ca atare: *întindeți-vă*. Întindeți degetele, mâna și brațul cât de mult puteți, într-o manieră ușoară, neîntreruptă. Este aproape la fel ca împingerea bilei pe pistă. Mișcarea de rotație a bilei la începutul evoluției sale este zero. Bila practic plutește pe capătul pistei, fără să consume energie și păstrând-o pentru mișcarea de intrare în spațiul popicelor. Acest stil făcea parte din arsenalul strategic al lui Earl Anthony, prin care se distingea de ceilalți jucători. Îndemânarea lui Anthony de înregistra scoruri excepționale și de a câștiga titluri era subliniată mai ales în turneele care îi sufoca pe ceilalți jucători cu mâna stângă, care păreau să bâjbâie în necunoscut.

Jucători ca Earl Anthony sunt puțini în lumea jocului de *bowling*. De la mijlocul anilor '70, dl. Anthony a devenit un etalon de excelență în *bowling*.

Deşi alţi jucători care să atingă aceeaşi măiestrie de joc ca a lui Anthony sunt greu de găsit, tehnica lui de execuţie poate fi un model pentru cei care vor să îl aibă ca model. Jocul psihic al lui Anthony, împreună cu abilitatea sa înnăscută de a schimba poziţia mâinii, viteza şi unghiurile, îl defineşte, alături de Don Carter şi Dick Weber, ca unul dintre cei trei maeştri ai jocului de *bowling*.

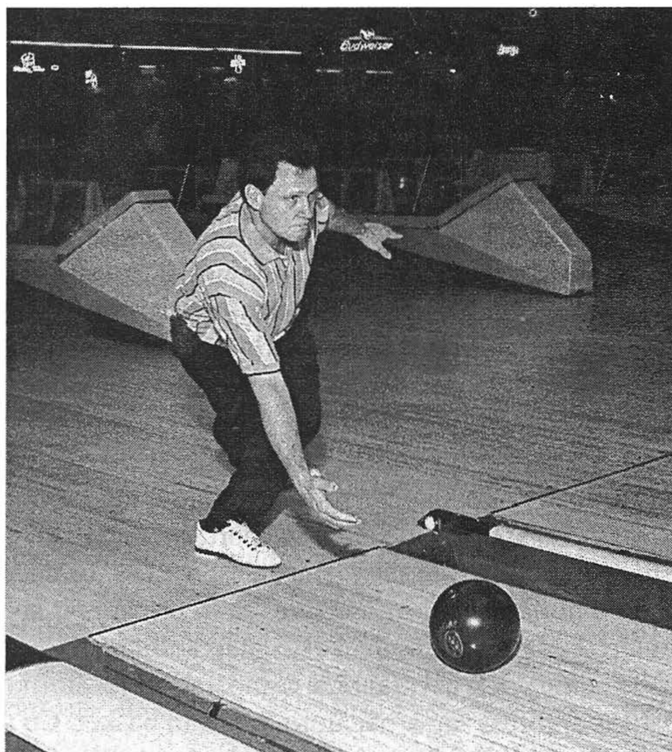


Figura 10.3 David Ozio execută demonstrativ aruncarea prin întindere.

Strategiile de joc A şi B

Pentru jucătorii care sunt preocupaţi să crească performanţa, elementul cheie este adaptabilitatea. Unul dintre cei mai urmăriţi jucători de golf, Tiger Woods este poate şi cea mai fermecătoare personalitate din lumea sportivă. După una dintre multele sale victorii, Tiger a spus următoarele: „Astăzi nu am realizat jocul A“. Mulţi jucători din PGA[23] şi admiratorii adversarilor săi au interpretata aceste cuvinte ale lui Woods ca pe o bravadă. Dar aceasta nu este una dintre

[23] Asociaţia jucătorilor profesionişti de golf *(n.t.)*

trăsăturile sale de caracter. Tiger Woods este un câştigător, un cunoscător al acestui joc şi ca toţi adevăraţii campioni, se străduieşte să atingă perfecţiunea. La fel ca orice alt sportiv care ţinteşte mai sus decât ceilalţi, el poate recurge la o clasificare a nivelelor de excelenţă pe care le atinge – o strategie de joc B, sau poate C, dar întotdeauna se va strădui să realizeze o strategie de joc A.

În baseball, este ştiut că jucătorii care servesc mingea îşi pot domina adversarii chiar şi atunci când nu se află în zilele lor cele mai bune de joc. Citim adesea despre mari jucători, care după înregistrarea a încă unei victorii spun lucruri de tipul: „Astăzi nu am fost în forma cea mai bună, aşa că m-am bazat pe poziţie“. Atunci, ceea ce vor ei să spună de fapt este că au practicat o strategie de joc B, folosind controlul şi avantajul oferit de slăbiciunile jucătorilor la bătaie.

Michel Jordan, recunoscut ca cel mai mare jucător de basket a marcat in cariera sa, o medie pe joc mai mare de 30 de puncte. Atunci când realiza mai puţin de 35–50 puncte, avea alte moduri de a-şi teroriza adversarii, apărându-şi coechipierii, blocându-şi adversarii la coş, sufla mingea de sub nasul acestora şi altele, în principiu, orice se putea, pentru ca echipa lui să câştige. Aceasta era o strategie de tip B.

Sportivii de înaltă performanţă utilizează pentru a câştiga diferite stratageme. Jucătorii care adoptă o singură variantă de joc rar reuşesc să atingă culmile pe care le impun sportivii de elită. În sport, cel mai mare compliment pe care îl poate primi un sportiv, este să se spună despre el că nimic nu-i stă în cale. Acest fapt este tot atât de valabil în *bowling*, ca în oricare alt sport. Elementul cheie pentru un joc la cel mai înalt nivel este adaptabilitatea.

Jucătorii de *bowling* pot fi cel mai bine comparaţi cu jucătorii care servesc în baseball, marcatorii în fotbal sau aruncătorii la coş în basket. Cu toţii depind de modul cum controlează mingea cu mâna, în efortul de a lovi ţinta. În baseball, chiar dacă aruncarea la serviciu este slabă, greşeala şi ratarea de către jucătorul la bătaie îi oferă un avantaj. În fotbalul american, controlul mingii este esenţial, dar există jucători ca Jerry Rice sau Randy Moss, sau alţii cu talente acrobatice, care reuşesc să prindă o pasă slabă şi să o valorifice.

Asemeni jucătorilor de *bowling*, jucătorii de basket trebuie să aibă controlul perfect asupra mingii. Ambele sporturi impun condiţii de joc standard, care cu unele excepţii, sunt echivalente. Între deosebiri, există una importantă totuşi. Deşi în *bowling* toate dimensiunile spaţiilor de joc sunt identice, suprafaţa de joc diferă de la pistă la pistă. Jucătorii de ligă sau de agrement nu prea au ocazia să se confrunte cu dificultăţile pe care le întâmpină jucătorii profesionişti şi amatorii îndârjiţi.

De jucătorii de agrement au grijă proprietarii de piste, care practică tipuri de ungere a pistelor pentru scoruri ridicate, de 220–240 puncte. Pistele sunt unse şi blocate astfel, încât jucătorii pot câştiga cu uşurinţă 20–40 de popice în plus, faţă de scorul real. În ultimii douăzeci de ani partidele cu scoruri de 300 puncte şi seriile de 700–800 puncte au devenit ceva obişnuit, în primul rând pentru că regulamentele ABC asupra condiţionării pistelor sunt îngăduitoare, încercându-se o apropiere între proprietarii de piste şi organismele care patronează acest joc.

Ungerea pistelor din turneul PBA şi cele impuse de diferitele turnee cu mega-premii în bani sunt concepute pentru execuţii de calitate, care solicită atât abilitate fizică, cât şi psihică. Condiţiile de blocare lipsesc. Pistele capătă diversitate datorită diferitelor scheme de ungere, creând situaţii foarte dificile în punctele de *break*, normale în alte condiţii. Orice încercare de a face faţă acestor condiţii numai cu o singură manieră de joc conduce în mod sigur la eliminarea din competiţie încă din stadiile de început ale jocului.

Strategii de joc practicate de profesionişti

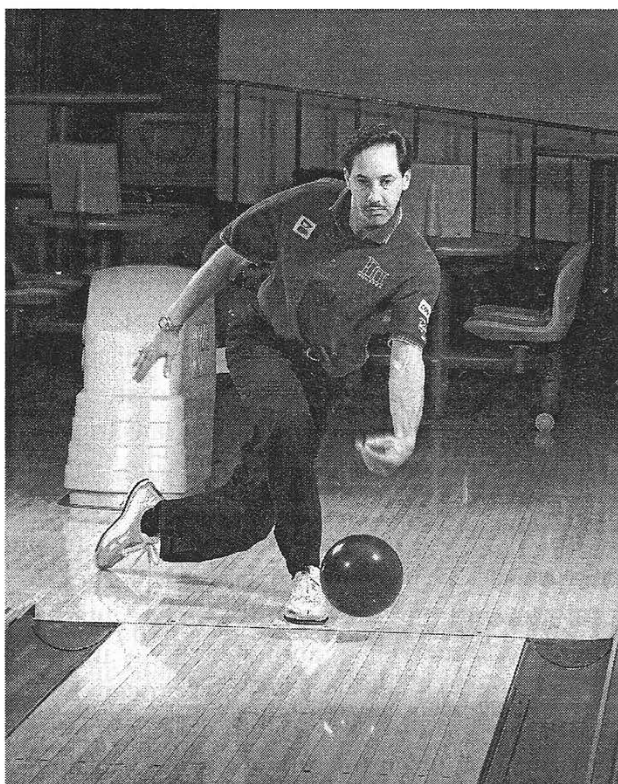
Să fie doar o coincidenţă că jucători ca Pete Weber, Brian Voss, Norm Duke, Chris Barnes, Parker Bohn III şi alţi jucători de elită realizează cele mai mari scoruri şi câştiguri materiale, indiferent de condiţiile de pistă? Nicidecum! Studierea îndeaproape a stilurilor de joc ale acestor vedete dezvăluie un principiu de bază: adaptabilitatea stilului de joc. Fiecare dintre ei poate trece cu uşurinţă de la strategia de joc A la strategia B şi uneori, chiar la C. Fiecare dintre ei poate executa aruncări pe traiectorii de *hook* dintr-o margine în cealaltă, care traversează 20 de *board*-uri. Fiecare poate executa lovituri drepte până în popice şi fiecare poate executa aruncări de lângă jgheab şi lansări pe traiectorii medii de *hook*, sau drepte ca săgeata, să modifice viteza bilei, sau să facă tot ce este necesar pentru a câştiga.

Strategiile de tip A variază în funcţie de jucător, în funcţie de nivelul său (amator sau profesionist). Principala armă a lui Walter Ray Williams Jr., considerat jucătorul numărul unu din circuit, este executarea aruncării bilei pe traiectorie *end-over-end*. Precizia şi abilitatea de a imprima bilei o viteză suficientă de rulaj constant i-au adus cel mai bun procent de execuţii reuşite, în comparaţie cu ceilalţi jucători din turneu. Introducerea bilelor cu grad mare de reactivitate a fost în avantajul strategiei sale de joc. Înainte de introducerea bilelor de uretan, care posedă o forţă sporită, traiectoriile *end-over-end* aveau o uşoară tendinţă de deviere, suficientă pentru a lăsa popicul 10, 2-4-5 sau 2-4-5-8.

Poate că Williams beneficiază de reactivitatea bilelor de uretan mai mult decât oricare alt jucător, datorită dexterității lui de a plasa bila în *pocket*.

Reactivitatea puternică a bilelor de uretan l-a dezavantajat pe Amleto Monacelli timp de mai mulți ani. Jocul său strategic de tip A suferea de o îndoire periculoasă a încheieturii mâinii. Pentru el, era o adevărată problemă să țină reactivitatea bilei sub control. Monacelli a avut parte de o perioadă îndelungată de ratări, până în a doua jumătate a sezonului 1996. Am fixat o ședință de antrenament împreună, în care am exersat metode de domolire a mișcării de lansare, în situații în care condițiile de pistă o cer. Monacelli a revenit ca o adevărată forță în circuitul profesionist, deși are încă probleme uneori cu aprecierea forței de lansare.

Dave Husted este poate cel mai subestimat jucător din turneul PBA, cu excepția colegilor săi profesioniști. De 13 ori campion PBA, și câștigătorul a trei titluri U.S. Open, jucătorul tăcut și fără fițe își vede de treabă cu măiestrie, fără să



Adaptabilitatea jocului lui Parker Bohn III îl ajută să se mențină aproape de vârf, atât în privința scorului cât și a câștigurilor, indiferent de condițiile pistei.

se grozăvească. Deşi recunoscut ca unul dintre cei mai valoroşi jucători din campionat, performanţele sale de adevărat profesionist sunt prea puţin remarcate de public sau de presă, mai ales în ceea ce priveşte modificarea poziţiei mâinii şi a vitezei. După introducerea bilelor cu grad mare de reactivitate, strategia sa de tip A s-a modificat complet. Chiar dacă el a decis să-şi reducă activitatea în turneul PBA, nivelul ridicat al performanţelor sale se menţine.

Duke, Bohn, Voss şi Mark Williams au o trăsătură în comun: cu toţii sunt maeştri în controlul poziţiei mâinii şi al vitezei de lansare. Pot juca din orice unghi şi pot varia viteza, cu toţii adaptându-şi tehnica de joc condiţiilor actuale solicitante impuse de piste.

Strategia proprie de joc

Când aveţi probleme cu stilul dumneavoastră de joc, se pune problema cum şi când să vă schimbaţi metoda de joc. În primul rând, trebuie să înţelegeţi că strategia de joc A este tipul de joc pe care îl folosiţi cel mai eficient şi care vă dă încredere, în special în momentele cruciale, când nu aveţi voie să greşiţi. Apoi, că pregătirea unei strategii B, cu diferite poziţii ale mâinii şi viteze diferite vă poate aduce mari avantaje. Aceste metode *trebuie* exersate pe piste care nu sunt blocate şi pregătite pentru scoruri mari.

Strategia A: Rulajul drept înainte

Când vă gândiţi ce strategie să alegeţi, A sau B, ţineţi cont că gradul de frecare produs de bilele de *bowling* din zilele noastre face ca rulajul drept înainte al bilei să constituie o performanţă. Pare exagerat? Să examinăm avantajele acestui tip de deplasare a bilei, faţă de deplasarea laterală.

Înainte de introducerea materialelor reactive, de tipul uretanului, bilele cu o bună deplasare laterală aveau ca rezultat lovituri puternice şi eficiente de *strike*. Forţa lor era produsă de mişcarea puternică încheieturii şi a degetelor şi constituia un avantaj pentru jucătorii capabili să impună pe prima treime de pistă patinarea, care apoi se transforma în rostogolire pe o porţiune scurtă de pistă, ca să se abată apoi în spaţiul popicelor 1-3, cu intenţia de a doborî toate popicele. O asemenea forţă bine folosită, duce de obicei la *strike*.

Printre jucătorii cu bile explozive de *hook* să-i amintim pe Pete Weber, Amleto Monacelli, Ron Palombi, Johnny Petraglia şi Marshall Holman. Revăzând performanţele acestor mari jucători, vom constata că ei au avut de suferit de pe urma puternicelor proiectile moderne, în mânuirea cărora este nevoie de mai puţină acţiune a încheieturii şi a degetelor. După câţiva ani de

experimente, Weber şi Monacelli şi-au adaptat jocul în mod corespunzător. Din când în când, reuşeşte şi Petraglia să domine bila de uretan, iar Holman şi Palombi au întâmpinat asemenea dificultăţi în încercările lor de a micşora viteza, încât au renunţat la turneu.

În condiţiile jocului de astăzi, jucătorii a căror strategie A concentrează energia într-o aruncare pe traiectorie rulată *end-over-end* au mult mai multe şanse de a avea succes. În consecinţă, ei trebuie să îşi pună la punct şi o strategie B, cu mai puţin efect de rulaj drept înainte şi modificarea traiectoriei spre lateral.

Strategia B: Bila cu rotaţie laterală

Pentru a obţine efectul de deplasare a bilei spre lateral, trebuie ca la limita superioară a balansului înapoi, să ţineţi bila în podul palmei şi să o menţineţi în această poziţie pe toată durata balansului înainte. Acest tip de execuţie se poate realiza conducând coborârea în balans cu degetul inelar. Mâna rămâne astfel sub bilă şi cotul îşi menţine poziţia apropiată de corp, având ca rezultat poziţia dreaptă a braţului. Se evită astfel „aripa-puiului" sau „cotul zburător". Există mai multe metode pentru a evita „cotul zburător", printre care direcţionarea antebraţului către ţintă, sau ţinerea braţului aproape de subţioară. Aceste tehnici produc însă tensiune musculară în antebraţ şi afectează balansul liber şi fluid al braţului. Coborârea în balans ghidată de degetul inelar concentrează întreaga greutate a bilei în capătul de jos al pendulului şi dă şi mai multă libertate braţului.

Pentru mărirea unghiului de deplasare în lateral a bilei, mâna trebuie să rămână sub bilă până în punctul în care se află la câţiva centimetri în spatele gleznei. Aici se retrage degetul mare şi celelalte degete împing înainte. Degetul inelar se roteşte în sens invers acelor de ceasornic, de la „ora 9" la „ora 3", executând cam o jumătate de rotaţie a mâinii. Degetul mare nu trebuie să fie în nici un caz mai la stânga decât partea dreaptă a feţei după terminarea mişcării de eliberarea bilei (degetul mare este orientat în sus la eliberarea bilei). În orice caz trebuie să direcţionaţi eliberarea în afară, nu în sus, şi să direcţionaţi eliberarea în pistă, şi nu sus sau pe pistă.

Rotaţia înainte a bilei este şi mai uşor de controlat. În loc să rotiţi degetele la punctul de lansare, concentraţi greutatea bilei pe degetul mijlociu şi împingeţi bila într-o mişcare de avans, *fără* să împingeţi cu degetul inelar. În continuarea mişcării după lansare, palma trebuie să fie îndreptată în sus. Trebuie să menţineţi suficientă viteză pentru ca bila să nu se rostogolească în afară, manevră care s-a dovedit foarte preţioasă pentru Walter Ray.

Strategia C: Traiectoria dreaptă a bilei

Majoritatea jucătorilor care optează pentru strategia de tip C recurg de obicei la o aruncare directă, cunoscută sub numele de „aruncare la *săgeată*" sau „*atom*": fără arcuire, cu viteză considerabilă, direct la ținta aleasă. Această aruncare este utilă pentru condiții de pistă foarte uscată, situații de *spare* la un singur popic sau când este necesară victoria prin doborârea a cel mult șase popice.

Când vă gândiți strategia de joc, nu uitați următoarele:

- Adaptabilitatea este elementul cheie de îmbunătățire a performanței.
- Strategia care să asigure succesul este impusă de condițiile de ungere ale pistei.
- Numai cei pregătiți să facă față complicațiilor determinate de diversitatea condițiilor de pistă pot obține avantaje.
- Puneți-vă la punct propriile strategii alternative de joc.

11

Evaluarea și perfecționarea în detaliu a jocului

În toate disciplinele sportive, participanții care se străduiesc să atingă perfecțiunea – adică cei care se angajează serios în sportul ales de ei – aderă la standarde specifice ca să se mențină în competiție. Se antrenează mult, se mențin în formă și au încredere în antrenorii calificați.

Practica

Vechea vorbă „practica te duce la perfecțiune" poate, uneori, să fie o exagerare. Poate vă mai amintiți bancul despre muzicianul în devenire care se pierduse în New York. A dat peste un hippy și l-a întrebat „Cum se ajunge la Carnegie Hall?", iar acesta i-a răspuns „Practica, omule, practica". Deși practicarea talentului reprezintă o mare calitate și, fără îndoială, o preocupare demnă de laudă, poate fi dăunătoare dacă nu se face adecvat, mai ales în *bowling*. Practicarea abilităților de *bowling* e o obligație. Totuși, trebuie să o faceți cum trebuie ca să trageți foloase din jocul dvs.

De exemplu, când jucătorii de *bowling* se concentrează și reușesc lovitură după lovitură, sunt considerați că sunt „pe fază". Realizează aruncări de calitate cu precizia unei mașini. Nu se sperie de condițiile actuale – piste unse, partea din față a pistei uscată, zone de alternanță uns-uscat, spațiul din spate al pistei care determină traiectorii *hook* bruște, suprafețe de elan alunecoase sau alte aspecte care altfel le pot afecta performanțele. Totuși, jucătorii care sunt obișnuiți cu aceste condiții nu trebuie să se culce pe lauri și să considere că drumul lin va continua neabătut. Jucătorii de *bowling* trebuie să facă exerciții indiferent de succesul lor.

Pe de altă parte, practica nu e neapărat panaceul pentru cei care se află într-o criză. Mulți jucători al căror joc în declin lucrează cu iluzia că cu cât exersează mai mult, cu atât mai mult își îmbunătățesc jocul. Contrar acestei credințe, am subscris la o idee elementară: repetiția creează obiceiuri, bune sau proaste.

Jucătorii de succes execută corespunzător și repetă mișcările corecte, așa că practica le poate spori doar șansele de a-și continua seria succeselor. Dimpotrivă, pentru cei care au dificultăți, repetarea deficiențelor care s-au strecurat în jocul lor va intensifica și le va prelungi agonia. Își exersează atât de mult greșelile și învață să le facă atât de bine, încât le pot face de 9 din 10 ori într-un joc. Nu mai exersați când de fapt aveți nevoie de ajutor.

Consultați un antrenor versat

Bowling-ul, la cel mai înalt nivel al său, este un joc complicat. Spre deosebire de golf sau tenis, loviturile aparent excelente în *bowling* au adesea rezultate negative: rămâne popicul 4 sau 7 sau 8 sau chiar 10. Aceste rezultate îi pot descuraja chiar și pe cei mai fermi jucători.

De exemplu, loviturile în *pocket* lasă în picioare popicul 4; odată cu apariția bilelor reactive de *bowling*, tot mai des rămâne în picioare popicul 7, popicul 8 și popicul 9. Bilele moderne dure au modificat loviturile normale. Încăpățânatul popic 10 continuă să fie blestemul multor jucători cu nivel peste medie. Această spaimă a fost combinată cu traiectorii *hook* care intră în *pocket* în unghiuri ciudate, perpetuând astfel cel mai nou clișeu din *bowling*, „intrarea în *pocket*".

De fapt, cele mai multe situații în care popicul 10 rămâne în picioare rezultă din greșeli de eliberare a bilei, care sunt printre cele mai dificil de detectat cu ochiul liber. Manierelor greșite de eliberare le lipsește puterea de a doborî popicul 10. Din păcate, numai experții cu ochi de vultur pot detecta punctele slabe în eliberare. Acești experți sunt exact persoanele cărora ar trebui să le cereți ajutorul ca să vă corectați greșelile. Astfel, când exersați, nu veți mai perpetua obiceiuri proaste.

Pentru a vă stabili obiectivele, căutați un antrenor bun sau poate un coleg de echipă care vă înțelege jocul. Treceți prin toate mișcările și încercați să punctați zonele de disconfort, pierderea ritmului și adaptările care au determinat apariția unui obstacol în jocul dvs.

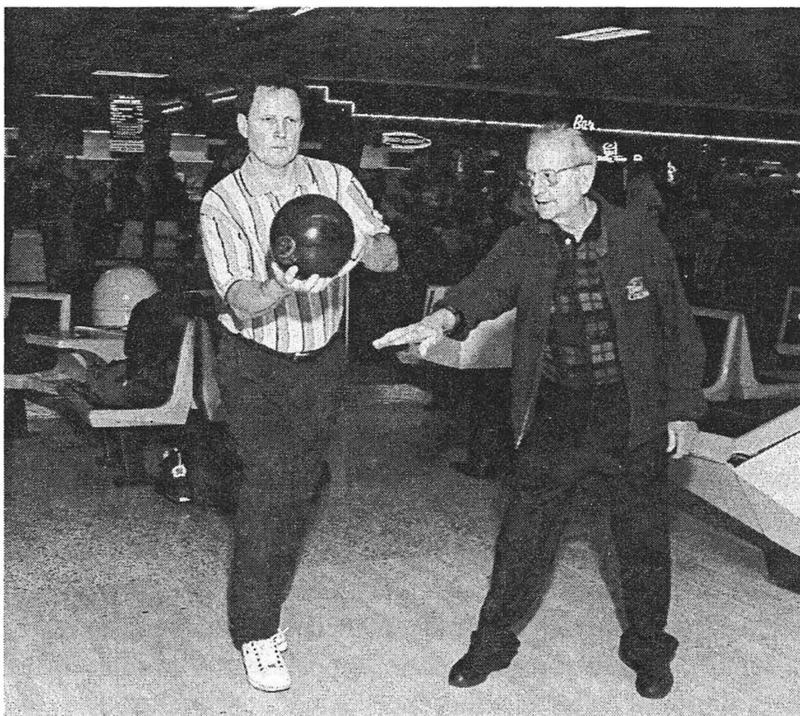
Mențineți un stil confortabil

Unul dintre cele mai importante aspecte ale antrenamentului este menținerea unui stil firesc. Nu vă transformați în niște roboți. Mulți jucători derutați, hotărâți

să atingă perfecțiunea, adesea recurg la cărți, trucuri și programe care încearcă să vă transforme jocul într-un model științific. Aceste eforturi creează manevre mecanice și transformă jucătorii în automate, mai ales în situații dificile. Aruncările rigide dau de obicei rezultate haotice.

Fiți voi înșivă și executați într-o manieră care vă e confortabilă. Nu e înțelept să încercați să imitați pe altcineva. Totuși, puteți învăța de la alți jucători de *bowling*. Dacă aveți un stil similar cu un anumit jucător profesionist, îi puteți studia tehnica pentru a vă îmbunătățiți propriul joc. Puteți învăța și din greșelile profesioniștilor. Ce funcționează la altcineva nu funcționează neapărat și la dvs. De exemplu, Marshall Holman stă ghemuit și are un balans minim al brațului în spate. Aleargă către linia de fault a pistei cu patru pași mici, apoi, la al cincilea pas, alunecă aproximativ un metru și continuă să alunece după ce a lansat bila. Tehnicile lui Marshall funcționează la el, dar nu recomand nimănui să le încerce fiindcă se pot dovedi dezastruoase.

Mark Roth este alt jucător care a obținut succese cu un stil neortodox. A adunat 34 de titluri cu un elan rapid din șase sau șapte pași, o flexare ușoară a genunchiului și o lansare bruscă. Roth, cu câștiguri de peste un milion de dolari,



Când aveți dificultăți în joc, căutați un antrenor bun care să vă ajute să identificați și să corectați greșelile

a ajuns în Galeria Celebrităților PBA cu un sistem departe de stilul din carte. Deşi Roth este creditat cu faptul de a fi inspirat mii de tineri aspiranţi să adopte maniera lui puternică de lansare a bilei, nimeni din turneul profesioniştilor şi foarte puţini dintre amatori au obţinut un succes real utilizând stilul lui inedit. Pe de altă parte, vedete ca Brian Voss, David Ozio, Mike Aulby, Parker Bohn III şi David Husted întruchipează stilul lin, clasic susţinut de antrenori renumiţi şi manualele de *bowling* de pretutindeni.

Folosiţi camere video ca să vă depistaţi greşelile

Jucătorii serioşi ar trebui să folosească camere video ca să îşi depisteze greşelile şi să elimine erorile care împiedică progresul. Acest lucru se recomandă în special celor care nu au acces la un antrenor, dar sunt liberi să utilizeze camere video cu sau fără ajutorul unui antrenor. Antrenorii care au abilitatea de a detecta greşeli minuscule în jocul unui jucător de *bowling* sunt puţini. Majoritatea instructorilor experimentaţi preferă camerele video şi dispozitivele cu imagini *slow-motion* care permit o observare mai atentă.

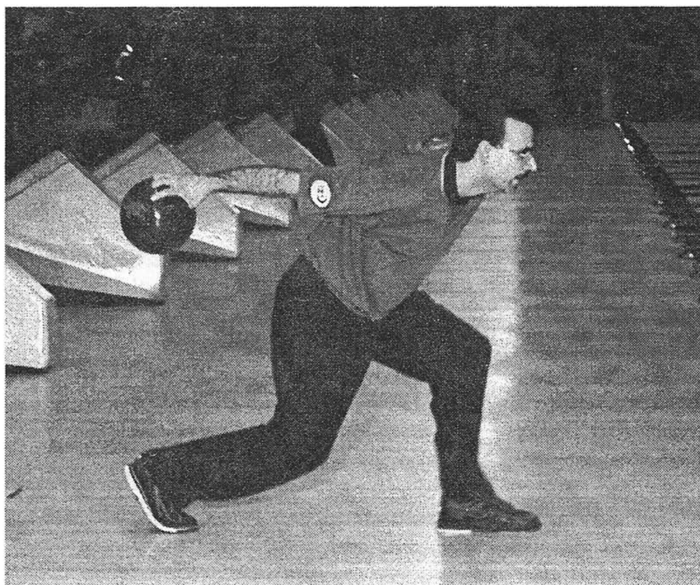
Exersaţi în linişte

În alegerea momentului pentru exersare, asiguraţi-vă că vă puteţi izola de o zonă aglomerată. E dificil să exersezi serios cu jucători în jur şi zgomote care vă reduc capacitatea de concentrare. Cele mai multe centre de *bowling* au intervale libere care pot fi mai bune pentru antrenament. Dacă nu, rugaţi conducerea să vă aloce piste care sunt izolate.

Concentraţi-vă asupra corectării punctelor slabe

La antrenament, concentraţi-vă asupra corectării punctelor slabe. Dacă baza solidă şi aspectele jocului dvs nu v-au părăsit, e inutil să consumaţi timp preţios pentru punctele tari care sunt încă intacte. Aceste sunt consolidate în jocul dvs. Deşi e înţelept să le mai şlefuiţi pe acestea din când în când, e mai prudent să vă concentraţi asupra punctelor dvs slabe. Detectaţi-le şi faceţi ajustări care să vă plaseze într-o zonă confortabilă.

Va simţiţi confortabil în postura dvs? Simţiţi un oarecare disconfort când sunteţi în faţa popicelor? Dacă e aşa, începeţi elanul dintr-o perspectivă negativă. Relaxarea totală e *obligatorie*. E practic imposibil să joci bine dintr-o poziţie rigidă. Întregul proces de balans liber începe cu un corp relaxat.



Încercați să vă programați antrenamentele când pistele nu sunt aglomerate pentru a nu vă deranja nimic.

Antrenați-vă pe piste „necosmetizate"

Găsiți un proprietar de sală care unge pistele pentru a nu obține scoruri mari. Condițiile care ușurează jocul nu duc la măsuri de corecție a unui joc greșit, în special predomină condiții rigide. Ședințele de antrenament sunt total neproductive când bilele de *bowling* se îndreaptă automat către *pocket*. Dacă sunteți în căutarea unor soluții pentru dificultățile cu care vă confruntați, veți avea de câștigat dacă pistele oferă condiții „etice"; acestea semnalează aruncările greșite.

Ședințele de antrenament ale jucătorilor serioși sunt mult mai diferite decât cele ale jucătorilor amatori. Jucătorii amatori intră într-un joc de ligă o dată sau de două ori pe săptămână și iau jocul drept un eveniment social. Au satisfacții de pe urma exersării principiilor de bază pe piste special amenajate care nu dezvăluie execuțiile greșite. Alți jucători amatori se antrenează ca să-și îmbunătățească punctajul. Sunt mândri că se află în fruntea clasamentului ligii lor și se mulțumesc să fie pești mari într-un lac mic. Apoi, desigur, sunt amatorii de vârf care își folosesc talentul în ligi clasice în care sunt jucători și echipe fără handicap. Aceștia concurează pentru premii mari. Fondurile multor campionate de ligă din toată țara depășesc 20.000 $.

Acești jucători sunt considerați amatori, dar, în esență, sunt profesioniști. Câștigurile colaterale sunt tot mai frecvente în această sferă a *bowling*-ului. Acest domeniu al *bowling*-ului de ligă marchează diferența dintre jucătorul

amator şi jucătorul „serios". Deşi punctajele mari sunt o chestiune de orgoliu, câştigurile în bani primează şi reprezintă un factor de control pentru acest tip de jucător. Jucătorii din aceste clasificări au talentul de a se alătura profesioniştilor şi sunt consideraţi drept jucători serioşi. Ei îşi practică talentul cu seriozitate. Mulţi dintre ei se bazează pe antrenorii personali ca să îşi menţină ferm jocul.

Din păcate, mai există un gen de jucători de *bowling*: trişorii (*sandbagger*[24]). Aceşti jucători trag pe sfoară jucătorii legitimi în turneele cu handicap. Ei practic fură pe ascuns şi, spre deosebire de jucătorii care se mândresc cu obţinerea unor punctaje mari, aceşti jucători menţin intenţionat punctaje mai mici. Apoi intră în turneele cu handicap şi joacă ilegal profitând de jucătorii cu punctaje mici. Jucătorii cu punctaje mici participă la aceste turnee fiindcă acestea le oferă şansa de a concura la nivelul lor. Trişorii sunt blestemul acestui joc. Sunt escroci lipsiţi de etică, de conştiinţă morală şi de simţ sportiv. Sunt o sursă de enervare pentru directorii turneelor ABC, WIBC şi de amatori din toată ţara.

Indiferent cine şi de ce se antrenează, asiguraţi-vă că mai degrabă exersaţi aspectele pozitive ale jocului dvs decât să folosiţi antrenamentele ca să întăriţi aspectele negative ale jocul dvs.

Condiţia fizică

Cei mai mulţi profesionişti ştiu că succesul în *bowling* nu necesită doar antrenament pe pistă; trebuie să includă şi antrenament fizic în afara pistei. Amleto Monacelli, Brian Voss, Kim Adler şi alţii, mult prea numeroşi că să-i menţionez, acordă mult timp pregătirii fizice. Cea mai importantă parte a corpului unui jucător de *bowling* o reprezintă picioarele. Credinţa acceptată este că, dacă nu mai ai picioare bune, nu mai ai nici carieră. Acest lucru se aplică aproape fiecărui sport: atletism, baseball, fotbal, baschet, tenis şi, da, golf şi *bowling*.

Unul dintre cele mai bune exemple ale importanţei de a avea picioare bune se regăseşte în realizările extraordinare ale lui Nolan Ryan, jucătorul de baseball artist la *strikeout*[25] şi cel mai bun aruncător din istoria baseball-ului. Legendarul texan a continuat să învingă jucătorii la bătaie la vârsta de 43 de ani. Ar mai fi jucat câteva sezoane, dacă anii de „uzură" nu şi-ar fi pus amprenta ireversibilă

[24] Jucător care menţine în mod deliberat un scor mic în prima parte a sezonului ca să profite mai târziu de un handicap mare, creat artificial.

[25] Situaţie în basseball în care jucătorul care trebuie să lovească mingea e în afară terenului de joc şi trebuie să se oprească fiindcă a încercat să lovească mingea de trei ori şi nu a reuşit.

asupra brațului său extraordinar. Totuși, Ryan și-a atribuit longevitatea condiției fizice excepționale a picioarelor sale.

Cei care pun la îndoială importanța condiției fizice bune a picioarelor se pot alina cu succesul lui Ernie Schlegel, care, după ce a împlinit 50 de ani, se bucură de o carieră înnoită în *bowling*. Jucătorul din Vancouver, Washington a câștigat Campionatul PBA Touring Players și Campionatul ABC Masters la vârsta de 53 de ani. Ambele turnee sunt în format lung, ceea ce necesită rezistență. Nu e prea surprinzător că Schlegel și-a atribuit energia recent descoperită unei diete echilibrate și unui program de pregătire fizică pentru picioare care include alergarea a 8 km zilnic. Schlegel, Voss și Monacelli sunt în fruntea unei liste cu mulți jucători din turneul PBA care aleargă zilnic ca să se mențină în formă.

De ce joacă picioarele un rol atât de important în *bowling*? Pe scurt, picioarele reprezintă baza pentru echilibrul părții de sus a corpului. Picioarele controlează cadența în elan. Flexarea corespunzătoare a genunchilor elimină aruncările de sus care determină puncte greșite de eliberare a bilei și lovituri necontrolate.

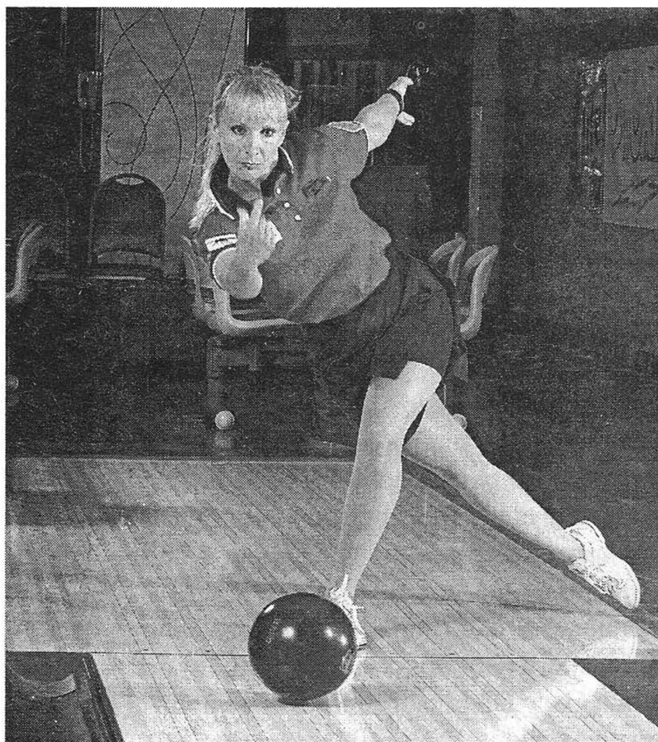
Mai mult, picioarele care sunt în formă reprezintă factorul principal în prelungirea carierei sportivilor din orice disciplină sportivă. În *bowling*, jucătorii senori Teata Semiz, Gary Dickinson, Johnny Petraglia și David Soutar au rămas competitivi datorită excelentei condiții fizice.

Deși ridicarea greutăților a devenit un regim pentru sportivii din multe discipline sportive, acest lucru nu e semnificativ în *bowling*. Puterea brațelor are valoare pentru rezistență, balansul liber al brațelor nu depinde de antebrațe musculoase. De fapt, cu cât brațul e mai uniform, cu atât balansul e mai lin. Totuși, e bine ca jucătorii de *bowling* să facă exerciții care le fortifică încheieturile mâinilor.

Pentru cei care caută perfecțiunea în *bowling*, nu uitați sfatul înțelept al tânărului hippy dat muzicianului rătăcit care voia să știe cum să ajungă la Carnegie Hall: „Practica, omule, practica".

Depășirea perioadelor de declin

Declinul afectează indivizii și echipele din fiecare disciplină sportivă. În baseball, jucători celebri ca Willie Mays, Mickey Mantle, Stan Musial, Babe Ruth și Pete Rose au avut declinuri brutale în carierele lor. În mod similar, toți aruncătorii de renume au trecut prin perioade de agonie când nu au avut victorii. În afara perioadelor de declin, aceste supervedete aveau medii de peste 240 anual



Mulți jucători de *bowling*, precum Kim Adler, admit importanța condiției fizice pentru succesul și longevitatea jocului.

sau înregistrau 30 victorii în fiecare sezon. Chiar și Michael Jordan, considerat cel mai mare baschetbalist, au avut perioade de mici declinuri, dovedind că e un om normal.

Jucătorii profesioniști de golf au tendința de a avea perioade de declin mai mult decât alți sportivi. Sunt mai înclinați spre acest lucru deoarece trebuie să păstreze controlul asupra multor aspecte ale jocului: aruncare primei mingi, crose lungi, crose scurte, aruncarea mingii pe o traiectorie înaltă în aer cu aterizare la distanță mică, lovitura și alte manevre care depind de finețe. Jucătorii de *bowling*, ca și jucătorii de golf, se bazează și de asemenea pe finețe, așa că și ei au tendința de a avea perioade de declin.

Ce poate submina roadele orelor de antrenament ale unui jucător pentru pași, sincronizare, lansarea bilei, mișcarea brațului după lansarea bilei și echilibru? Cum poate cineva care a pregătit un exercițiu de succes pentru a obține puncte să greșească deodată? Cum poate un jucător care a depășit frica, a jucat cu o încredere absolută și și-a atins obiectivele să cadă pe neașteptate în cea mai adâncă depresie?

Identificarea cauzei

Există mai multe cauze ale perioadelor prelungite de declin și nu există niște reguli pentru corectarea acestora. Prin urmare, se poate aplica o mulțime de măsuri de corecție pentru rezolvarea diferitelor cauze ale declinului unui jucător de *bowling*. Un prim factor care împiedică mulți jucători să depășească o perioadă de declin se învârtește în jurul condiției fizice a jucătorului. Relația dintre forma fizică și tehnica utilizată poate fi sursa declinului. De exemplu, persoanele cu brațe neobișnuit de lungi sau de scurte sau cu șolduri mai mari nu pot practica întotdeauna cu succes aceleași metode ca cei cu un fizic mai aproape de „ideal“. Cu alte cuvinte, încercați lucruri care funcționează pentru alții, dar sunteți incapabil din punct de vedere fizic să le realizați așa cum vi le imaginați. Ca urmare, în încercarea de a vă adapta, puteți face greșeli care se strecoară în jocul dvs și au ca rezultat declinul. Perioadele de declin pot avea o origine de natură fizică și sunt foarte greu de depistat și rezolvat.

Memoria musculară este un ingredient cheie în toate întreprinderile sportive. Aruncătorii care au deodată probleme de control sau pierdere a mișcărilor la mingile rapide, curbe și alunecate descoperă că greșelile pornesc de la sincronizare. Sincronizarea e strâns legată de memoria musculară. Acest mecanism armonizat este vârful de lance pentru sportivii care au o perioadă de succes. Orice defect care împiedică cursul lin al memoriei musculare se poate dovedi în detrimentul unei execuții reușite, astfel ducând la declin. Și, dacă se continuă execuțiile greșite, declinul mental poate deveni dominant.

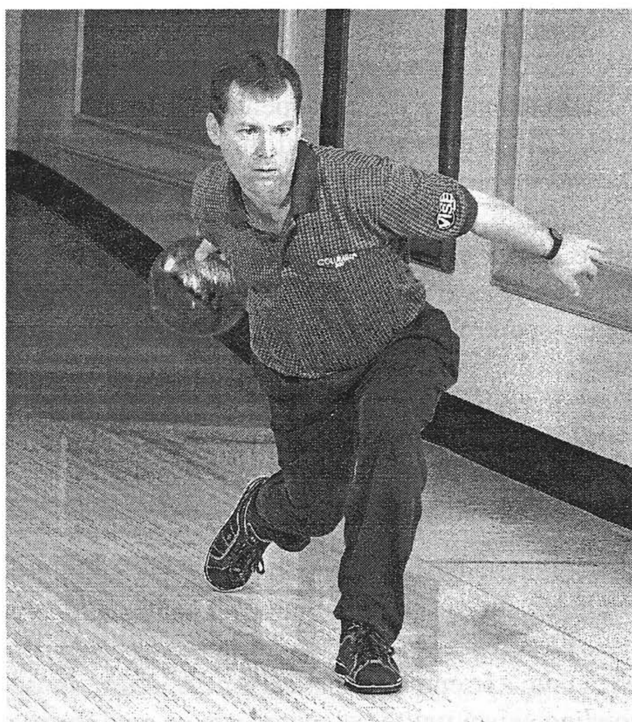
Nu e de mirare atunci că fiecare echipă profesionistă angajează antrenori specializați cu experiență care să se ocupe de jocul fizic și mental. Echipele de baseball au antrenori pentru cei care lovesc mingea, pentru aruncători și alți instructori specializați. Echipele de fotbal american la toate nivelurile angajează diferiți antrenori pentru diferitele posturi. Jucătorii de golf, tenismanii, atleții se află cu toții sub observația unor mentori abili.

Depășirea perioadei de declin

Din fericire, problemele fizice pot fi corectate sub atenta observație a instructorilor experimentați. Jucătorii serioși de *bowling* se bazează pe antrenorii personali pentru măsurile de corecție. Practic toți jucătorii din PBA care au probleme de joc se încredințează unui antrenor competent. Acestea fiind spuse, e înțelept să ne amintim că în *bowling* există multe persoane care se cred instructori competenți. Unii dintre ei se dovedesc a fi mai mult păguboși decât valoroși. Rezultatele vorbesc de la sine. Alegeți un antrenor cu rezultate dovedite, reale și actuale.

De asemenea, nu încercați să vă antrenați ca să ieșiți dintr-o perioadă de declin fără să folosiți camere video. O etică a muncii e absolut necesară atunci când vă filmați. Va fi nevoie de multă muncă și de multe ore de studiu. Puteți să detectați imediat o greșeală cu ajutorul camerei video. De exemplu, popicul 10 rămâne de obicei în picioare din cauza unui unghi de intrare slab. Un unghi de intrare slab poate fi descris cel mai bine ca o bilă de *strike* care aparent lovește tare *pocket*-ul, dar lasă în picioare popicul 10. O vizionare mai atentă, poate în *slow-motion*, va dezvălui că bila intră în *pocket* puțin mai târziu și nu mai generează efectul de domino pentru popicele 3-6-10. Rămânerea popicului 10 în picioare vă poate reduce scorul cu 10 până la 30 de popice. Popicul 10 poate rămâne în picioare și din cauza unei viteze prea mari sau a unei lansări prea slabe.

În situațiile în care loviți *pocket*-ul, dar nu reușiți să faceți un *strike*, v-ați putea întreba „De ce să schimb ceva dacă eu lovesc *pocket*-ul?" E o întrebare corectă, dar, dacă nu doborâți toate popicele, trebuie să fie o greșeală. Atunci aceasta devine domeniul în care intervine ajutorul antrenorului. Un instructor experimentat poate detecta aceste greșeli cu ochiul liber. Antrenorii care au

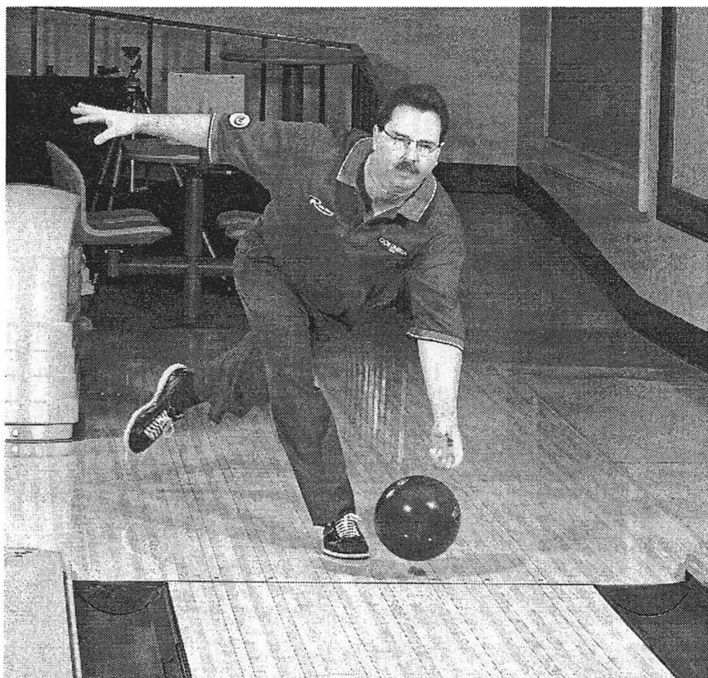


Când aveți o perioadă de declin, e important să urmați sfatul unor profesioniști ca Rick Steelsmith și să verificați elementele de bază ca să vă asigurați că aveți o tehnică solidă.

studiat schemele de doborâre a popicelor pot remedia aceste situații modificând ritmul jucătorului, poziția mâinii, punctul de eliberare a bilei, viteza sau mișcarea brațului după eliberarea bilei sau aplicând alte măsuri de corecție.

Țineți cont de faptul că ar putea fi necesar să o luați de la capăt. Verificați toate elementele de bază care au fost imprimate în jocul dvs.: balansul liber al brațului, ritmul și cadența în elan, poziția mâinii, punctul de lansare, mișcarea brațului după lansarea bilei și echilibrul.

Mulți jucători de *bowling* se antrenează continuu. Unii reușesc; alții renunță un timp. Totuși, jucătorii înfocați nu renunță niciodată. Cu toții se antrenează ca să revină în formă. Așa cum am mai spus, nu există o schemă prestabilită. Manualele de *bowling* de-abia reușesc să ilustreze principiile de bază și e înțelept să ne amintim că o metodă nu se poate aplica tuturor. Toți jucătorii ar trebui să facă toate eforturile ca să folosească toate mijloacele de a reface un joc anterior reușit. De foarte multe ori, când principiile de bază nu au reușit să repare jocul unui jucător de *bowling*, am renunțat la instrucțiunile din cărți și am experimentat o varietate de metode ca să obțin un rezultat. Am exercitat această libertate cu numeroși jucători din PBA – Mike Aulby, Tim Criss, Robert Smith, Dave Husted și Rick Steelsmith, ca să menționez doar câțiva.



Cei mai inteligenți profesioniști lasă deoparte mândria și caută ajutorul unui antrenor experimentat dacă jocul lor are de suferit.

Jucătorii care își iau jocul în serios, în special cei care au punctaje superioare, sunt uneori reticenți în a cere ajutor atunci când au probleme. Mulți jucători din eşalonul superior al competiţiilor de amatori au ego-uri fragile. Foarte frecvent nu cer ajutor. Preferă să încerce să depăşească singuri perioada de declin decât să primească o instruire adecvată. S-ar putea ca ei să considere acest lucru ca un afront la priceperea lor.

Jucătorii profesioniști subscriu unei teorii mai inteligente. Sunt cei mai buni jucători din lume. Își câștigă existența prin performanță. Sunt jucători care ilustrează esența acestui sport. Spre deosebire de multe vedete dintre amatori care sunt plini de egolatrie și falsă siguranță, ego-urile celor mai multe vedete din PBA se bazează pe perfecţiune și mândrie în profesia lor și caută imediat ajutor.

„Când trec printr-o perioadă de declin, revizuiesc elementele de bază ca să mă asigur că baza mea e încă solidă. Apoi, caut ajutor pentru a identifica ce nu e în regulă. Vreau să exersez ce e bine la jocul meu, nu să repet o greșeală. De asemenea, încerc să îmi amintesc momentele când am jucat extraordinar de bine și cum m-am simțit atunci. Încerc să retrăiesc acele sentimente pozitive față de jocul meu. De asemenea încerc întotdeauna să nu uit să respir adânc și firesc. Asta pare să mă ajute să mă relaxez în totalitate. Câteodată, când mă uit în oglindă, chiar vorbesc singur pentru a mă încuraja."

Robin Romeo Mossontte
Membru al Galeriei Celebrităților PWBA ȘI WIBC

Mike Aulby, Amleto Monacelli, Dave Husted, David Ozio și Pete Weber se înscriu printre celebritățile acestui sport. Totuși nu sunt reticenți în a cere ajutorul antrenorilor cu reputație dovedită.

Orgoliu e pe plan secund pentru profesioniștii care își câștigă existența aruncând bile de 16 pounds. Nu uitați, găsiți un antrenor sau un instructor bun pentru a depăși perioada de declin în jocul dvs. fizic. Jucătorii care vor să joace la cel mai înalt nivel trebuie să fie dispuși să se antreneze corespunzător, să își mențină condiția fizică și să caute ajutorul unui profesionist atunci când execută greșit.

12

Alegerea echipamentului

Jucătorii serioşi caută prin toate mijloacele ca să rămână competitivi. Sunt în pas cu toate echipamentele noi şi-şi îmbunătăţesc permanent jocul. În ultimii 10-15 ani, *bowling*-ul a trecut printr-o fază tehnologică. Bilele de *bowling* au fost proiectate astfel încât să îmbunătăţească procentajul *strike*-urilor pentru jucători. Pantofii de *bowling* au fost gândiţi să îmbunătăţească alunecarea. S-au creat numeroase suporturi pentru încheietura mâinii, braţ şi degete; unele pentru a împiedica durerile sau leziunile, altele pentru o mai mare stabilitate în lansarea bilei. Toate aceste inovaţii au avut un efect profund asupra jocului.

Adaptarea bilei la jocul dvs

Bilele de *bowling* au evoluat de la bilele de lemn la cele de cauciuc, apoi de poliester, uretan, uretan reactiv şi uretan proactiv. În anii '20 până la sfârşitul anilor '50, bilele de *bowling* erau făcute din cauciuc. Aceste bile erau limitate ca sferă de acţiune, dar nelimitate ca longevitate. Un jucător de talie medie folosea *o singură* bilă pentru mai mult decât un întreg sezon de ligă, până la cinci ani şi chiar mai mult. Jucătorii de elită, în special personalul companiilor ce fabricau bile de *bowling* şi jucătorii din echipele sponsorizate la nivel naţional, nu aveau dificultăţi în a-şi procura echipamente noi. Preţul mediu al bilelor de *bowling* în anii '40 era sub 18 $ şi ajungea la sfârşitul anilor '50 la cca 25 $. Aceasta a fost epoca de aur a acestui sport – adică o epocă ce punea accentul pe jocul de ligă şi pe *bowling*-ul în echipă.

Astăzi, un jucător de calibru poate fi mulţumit să aibă 4 până la 7 bile în arsenalul său: două pentru piste uleioase; două pentru piste medii; două pentru piste uscate; şi o bilă cu suprafaţă dură, preferabil de poliester, pentru *spare*-uri.



Jucătorii serioși au o întreagă gamă de bile de *bowling* care corespund diferitelor condiții ale pistei.

Totuși, ca să fie competitiv în secolul 21, un jucător de *bowling* trebuie să aibă arsenalul complet: bile care fac *hook* la diferite lungimi pe pistă pentru a-și mări punctajul. Acest lucru se poate obține doar cu bile care sunt fabricate din diferite materiale pentru interior și exterior.

Jucătorii de calibru dețin de la 4 până la 30 de bile. Fiecare bilă reacționează diferit prin modificarea învelișului, interiorului și schemei de găurire. Unele bile au o traiectorie lungă și virează brusc la capătul a pistei. Altele au o traiectorie lungă cu o arcuire treptată. Unele sunt proiectate astfel încât să facă *hook* devreme și lovesc puternic la capătul pistei. Experiența vă va spune ce bilă să folosiți ca să se potrivească cu diferitele condiții ale pistei pentru un procentaj maxim de *strike*.

Există mai multe variabile care afectează traiectoria bilei. Raza de girare determină momentul realizării *hook*-ului. Această rază reprezintă măsurarea momentului de inerție al bilei. Momentul de inerție al bilei de *bowling* reprezintă rezistența sa la rotație. Dimensiunile diferite ale razei de girare determină capacitatea de frecare a bilei cu pista. Materialul învelișului influențează și el frecarea cu pista.

Bilele cu înveliş din poliester fac un *hook* foarte mic şi sunt folosite în mod special pentru a realiza *spare*-uri când a rămas un singur popic. Bilele cu înveliş de uretan creează un *hook* de dimensiune medie cu o mişcare de arcuire lină. Un înveliş reactiv face ca bila să alunece pe ulei şi să facă un *hook* ascuţit când intră pe suprafaţa uscată de la capătul pistei. Învelişurile care conţin particule creează frecare pe suprafaţa unsă pentru un *hook* mai mare, mai ales în partea din faţă a pistei. Astfel, jucătorii serioşi au nevoie de o gamă largă de bile ca să concureze pe toate tipurile de piste. Bilele cele mai scumpe costă peste 200 $, aşa că avem o problemă. Totuşi, mulţi jucători cred că cu cât au mai multe bile dintre care să aleagă, cu atât mai puţin sunt nevoiţi să-şi adapteze tehnica pentru a realiza loviturile dorite. Deşi o gamă largă de bile de *bowling* deschide multe opţiuni de creştere a punctajului, unii jucători devin agitaţi şi derutaţi dacă au prea multe bile la dispoziţie. Câţiva dintre jucătorii de top din turneul PBA au mai puţine bile şi preferă să facă faţă condiţiilor dificile schimbând viteza şi poziţia mâinii.

Bila potrivită

Ideea de bază când alegeţi o bilă este să se potrivească cel mai bine mâinii şi jocului dvs. Aceştia sunt factorii de luat în considerare găurirea bilei:

- **Deschidere** (*Span*) – distanţa dintre găuri în funcţie de prindere
- **Înclinare** (*Pitch*) – unghiul la care este făcută gaura în bila de *bowling*
- **Dimensiunea şi forma găurii** – măsurătorile interioare şi forma găurilor din bila de *bowling*

Există două tipuri de prindere:

1. Prinderea convenţională (*conventional grip*). Degetele sunt introduse până la a doua articulaţie, iar degetul mare e introdus bine în gaură. Degetele formează un unghi de 90 de grade la intrarea în găuri. Prinderea convenţională face mai uşoară rostogolirea unei bile drepte, dar face mai dificilă imprimarea rotaţiilor. Această prindere se întâlneşte frecvent la jucătorii amatori.
2. Prinderea cu vârful degetelor (*fingertip grip*). La acest tip de prindere, degetele sunt introduse în găuri până la prima articulaţie. Degetul mare e introdus bine în gaură cu articulaţia uşor ieşită în afară. Acest lucru ar trebui să permită ca prima articulaţie să rămână în contact cu partea din faţă a găurii, astfel încât degetele să formeze un unghi de 90 de grade cu gaura. Aceasta este metoda de găurire utilizată de jucătorii foarte abili. Prinderea cu vârful degetelor uşurează imprimarea rotaţiilor asupra bilei.

Experții în găurirea bilelor iau în considerare următoarele condiții atunci când adaptează o bilă unui jucător:

- Lungimea mâinii cu care se joacă determină distanța dintre găuri.
- Rezistența mâinii, încheieturii și cotului reprezintă un factor în determinarea greutății adecvate a bilei. Trebuie luate în considerare sindromul tunelului carpial, artrita și tendinita.
- Flexibilitatea mâinii și degetelor joacă un rol esențial în determinarea unghiului. Pe măsură ce îmbătrâniți, flexibilitatea scade. Jucătorii care lucrează în principal cu mâinile vor trece prin mai multe grade de flexibilitate.
- Textura pielii joacă un rol în diminuarea unghiului. Unele mâini sunt netede și uscate; altele sunt aspre și umede. Cei care au palma netedă și uscată necesită un unghi înainte mai mare sau un unghi înapoi mai mic. Dimpotrivă, cei care au palma umedă necesită un unghi înainte mai mic și un unghi înapoi mai mare.

Vă sugerez să mergeți frecvent la un tehnician de *bowling* autorizat în orice magazin de *bowling* profesionist care afișează logo-ul IBPSIA (*International Bowling Pro Shop Instructors Association* – Asociația internațională a magazinelor de *bowling* profesionist). Tehnicienii de *bowling* autorizați vă pot sfătui să alegeți bila potrivită.

Mâinile și degetele își pot schimba repede dimensiunile. Ignorarea ajustărilor corespunzătoare pentru prindere poate cauza probleme fizice și poate afecta jocul corect. Conform expertului în găurirea bilelor de *bowling* recunoscut pe plan internațional și fost președinte al IBPSIA, Jerry Francomano, „Indiferent de cât de buni sunteți, nu puteți învinge o bilă nepotrivită."

Dimensiunea găurii este un factor important. Deși un găuritor capabil va face concesii în privința dimensiunii găurii ca să-l ajute întrucâtva pe jucător, rareori se lasă înduplecați în privința deschiderii sau unghiului. Majoritatea jucătorilor experimentați preferă o gaură mai mică. Cei mai mulți jucători folosesc benzi texturate sau din plastic, adezive, pentru a adapta dimensiunea găurii și a obține o poziție perfectă, mai ales în cazul degetului mare. Jucătorii mai puțin experimentați au tendința de a folosi găuri mai mari pentru degetul mare și apoi pun bandă adezivă pentru a micșora dimensiunea găurii. Când nivelul de pregătire crește, își fac alte bile.

În acest capitol este inclusă o prezentare a schemelor elementare de găurire, și am omis intenționat să menționez toate tehnicile de găurire. Bilele rafinate de

azi, făcute din materiale în continuă schimbare și dotate cu contragreutăți sofisticate și plasate strategic, au instrucțiuni de găurire proprii. Operatorii de la magazinele pentru profesioniști sunt în pas cu toate noile inovații deoarece participă la seminarii pe tema tehnicilor de găurire (sponsorizate de producătorii de bile de *bowling*). Schemele și tehnicile de găurire, aflate în permanentă schimbare, fac inutile sugestiile mele în privința găuririi. Vă îndemn să alegeți un specialist acreditat, competent și să vă bazați pe judecata sa. Vă recomand serviciile de specialitate ale oricărui membru autorizat al IBPSIA.

Determinarea celei mai eficiente greutăți a bilei

Principalii factori în selectarea bilei adecvate sunt confortul în utilizarea bilei și capacitatea sa de a doborî popicele. Majoritatea jucătorilor din PBA utilizează bile de 16 pounds, dar mulți dintre ei au trecut la bile de 15 pounds pentru a diminua efectele bilelor puternice de astăzi. Fie că credeți, fie că nu, unii jucătorii au trecut chiar la bile de 14 pounds. Totuși, o bilă de 14 pounds e predispusă mai mult să ocolească primul popic și să nu intre în *pocket*. Așadar, o bilă de 14 pounds nu este indicată pentru cei care pot manevra greutăți mai mari. Oricum, aruncați cu o bilă a cărei greutate vă e cea mai comodă, atâta vreme cât procentajul de *strike*-uri nu e serios afectat.

Nu există restricții în privința greutății minime a bilelor de *bowling*. De fapt, cele mai multe companii producătoare de bile de *bowling* fabrică bile cu o greutate de la 6 pounds la 16 pounds. Bilele cu o greutate între 6 și 11 pounds sunt pentru copii, care folosesc bile cu o greutate din ce în ce mai mare pe măsură ce cresc. Deși majoritatea femeilor din rândurile profesioniștilor utilizează bile de 15-16 pounds, bilele cu o greutate între 12 și 14 pounds sunt cel mai frecvent alese de către femeile care joacă *bowling* amator.

Greutatea maximă a unei bile de *bowling* e de 16 p. Dar bilele de 16 p sunt în mod normal fabricate cu o greutate brută de 16 p și 2 ounces. Cele 2 ounces adăugate compensează cele 2 – 3 ounces îndepărtate în procesul de găurire.

Doi dintre cei mai notabili profesioniști, Amleto Monacelli și Mike Aulby, folosesc bile de 15 p în loc de bile de 16 p ca să diminueze efectul loviturii puternice. Aceasta era filozofia atribuită lui Dave Davis, membru al Galeriei Celebrităților ABC. El folosea bile de 14 p în ultima parte a carierei sale. Mulți observatori specialiști subscriu la această teorie, mai ales odată cu apariția bilelor moderne puternice de uretan. Cu toate acestea, majoritatea jucătorilor din turneul PBA continuă să joace cu bile de 16 p.

Scheme elementare de găurire

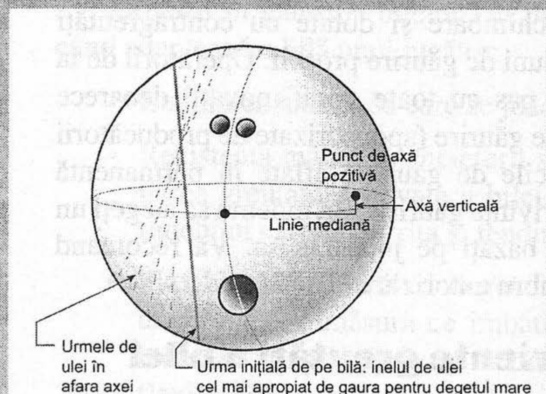


Figura 12.1 Punctul de axă pozitivă (PAP) pentru un jucător dreptaci. Un jucător stângaci are PAP-ul pe partea stângă a prizei, iar urma pe bilă este pe dreapta. Schemele de găurire pentru un stângaci sunt invers.

Experții în găurire adaptează schemele de găurire a bilei pentru fiecare jucător începând cu punctul de axă pozitivă (PAP) al jucătorului. Acesta e locul de pe bilă în jurul căruia bila se rotește inițial. Expertul în găurire îl găsește prin determinarea punctului de pe bilă aflat la o distanță egală de urma inițială – adică înainte ca bila să se rotească din nou. Acesta e primul inel de ulei de pe bilă și e cel mai apropiat de gaura pentru degetul mare. Pentru o rostogolire la trei sferturi (urma pe bilă e puțin în afara găurilor pentru degete), PAP e la aproximativ 5 inch distanță de centrul de prindere de-a lungul liniei mediane și la ½ inch în sus pe axa verticală (figura 12.1). Puteți verifica acest lucru punând o bucată de bandă pe bilă în acest loc. Rugați un prieten să vă studieze jocul. Când bila se desprinde de mână și ia contact cu pista, banda ar trebui să se rotească în loc, fără să se miște pe bilă. Ar trebui să pară imobil dacă e pe PAP. PAP-ul pentru un stângaci e pe partea stângă a prinderii. Așadar, o bilă e găurită spre spate pentru un jucător stângaci.

Schemele de găurire sunt tehnici utilizate pentru a schimba poziția inițială a interiorului bilei pentru a-i modifica potențialul de rostogolire în afara axei și distanța pe care o parcurge pe pistă înainte să înceapă *hook*-ul. În general, o capacitate mai mare de rostogolire în afara axei bilei e echivalată cu un *hook* mai mare fiindcă se mărește frecarea. Acest lucru se obține prin menținerea unei suprafețe uscate a bilei în contact cu pista în loc de o suprafață unsă a bilei pe suprafața pistei.

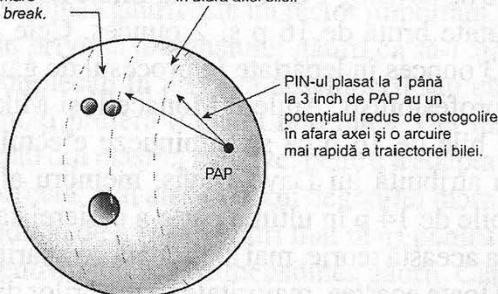


Figura 12.2 Potențialul de rostogolire și reacția bilei datorate poziției PIN-ului.

Informațiile despre schemele de găurire sunt oferite de Jerry Francomano.

Figura 12.2 arată cum potențialul de rostogolire și reacția bilei se schimbă în funcție de diferitele poziții ale cercurilor de pe bilă.

Poziția cercurilor de pe bilă e importantă fiindcă reprezintă capătul miezului bilei. Prin plasarea acestora a diferite distanțe de PAP, putem determina diferite mișcări ale aceleiași bile. Centrul de greutate (CG) este cel mai greu punct pe bilă. Deplasarea acestuia în diferite locuri are același efect ca deplasarea cercului de pe bilă, dar are un impact mai mic asupra cercurilor.

De exemplu, dacă bila este găurită cu cercul la 3 inch, iar centrul

de greutate e la 1 inch, va avea potențial maxim de rostogolire în afara axei datorită poziției cercului. Dar, va începe să facă *hook*-ul mai devreme cu un punct de *break* arcuit din cauza poziției centrului de greutate. În continuare descriem rezultatele și condițiile preferate pentru diferite scheme de găurire.

Găurire cu hook „devreme" și efect de rotație

Distanța dintre cerc și PAP — Distanța dintre CG și PAP

3 $^3/_8$ - 4 inch — 3 $^3/_8$ - 4 inch

Rezultate – Generează rostogolirea în afara axei și are frecare maximă între bilă și pistă. Punct de *break* rapid și întoarcere ascuțită.

Condiții preferate ale pistei – Cel mai bun pentru piste bine unse cu sau fără ducerea uleiului în față.

Dezavantaje – Poate avea loc frecarea devreme, iar bila va pierde din rotația laterală mai devreme. Jucătorii care imprimă o rostogolire rapidă (12–15) ar putea avea punctul de *break* prea devreme.

Găurire cu rostogolire „devreme" și cu efect de arcuire

Distanța dintre cerc și PAP — Distanța dintre CG și PAP

3 $^3/_8$ inch — 0 - 2 inch

Rezultate – Traiectorie arcuită a bilei. Va începe arcuirea în ulei, ceea ce va reduce mișcarea de rotație la punctul de *break*. Acest tip de găurire necesită o suprafață uscată pentru a permite bilei să ajungă în *pocket*.

Condiții preferate ale pistei – Cel mai bun sistem pentru început de pistă uns cu câteva *board*-uri uscate (de exemplu, de-a lungul pistei sau în afară).

Dezavantaje – „Cărarea" uleiului pe bilă ce reduce puterea de lovire.

Lungime mai mare cu intrare puternică arcuită în *pocket*

Distanța dintre cerc și PAP — Distanța dintre CG și PAP

5 – 6 ½ inch — 3 $^3/_8$ - 4 inch

Rezultate – Urma de ulei pe bilă (*track flare*) minimă ce reduce frecarea și lasă bila să meargă mult pe pistă pentru a avea hook în ultimul moment.

Condiții preferate ale pistei – Cel mai bun sistem pentru piste cu ungere medie spre uscată și capăt uscat. Va acționa bine și mai târziu când partea din față a pistei s-a uscat.

Dezavantaje – Se poate deplasa prea mult și să nu se rotească suficient la contactul cu uleiul.

Atenție – O deplasare a *pin*-ului cu peste 6 ¾ inch va determina formarea inelelor de ulei în afara axei în direcția greșită (spre gaura degetului mare în loc de în afară). Așadar, fiți atenți când găuriți *pin*-ul la 6 – 6 ½ inch pentru a vă asigura că distanța dintre *PIN* și PAP e corectă.

Găurirea cu „etichetă"

Distanța dintre cerc și PAP — Distanța dintre CG și PAP

4 - 5 inch — aproape de spațiul de prindere

Rezultate – Reduce rotirea pe partea din spate a pistei, creând un unghi mare și o distanță medie până la punctul de *break*.

Condiții preferate ale pistei – Pistă „proaspătă" cu partea din față unsă și partea din spate cu grad de ungere mediu spre uscat. Nu va avea o reacție necontrolată în partea din spate.

Dezavantaje – Pierde din puterea de lovire pe măsură ce bila înaintează fiindcă nu are o rotire puternică în partea din spate.

Modificarea suprafeței bilei cu glaspapir

Jucătorii pot folosi glaspapir cu diverse consistențe pentru a modifica ușor bilele de *bowling* cu scopul de a se preta la diversele condiții ale pistelor. Deși regulamentul ABC interzice formarea unei urme pe bilă cu o substanță străină, se permite șlefuirea cu glaspapir a întregii suprafețe a bilei. Glaspapirul are diverse consistențe și, dacă se folosește corespunzător, poate influența considerabil reacția bilei. Producătorii fabrică bile de *bowling* cu suprafețe extraordinare, așa că mulți jucători din PBA consideră inutilă folosirea glaspapirului.

Există diverse tipuri de glaspapir; fiecare asigură o reacție diferită a bilei. Totuși, trebuie să fiți atenți atunci când dați cu glaspapir. Șlefuirea incorectă poate împiedica readucerea bilei la starea sa inițială. Utilizarea oricărui tip de glaspapir sub 400 sporește considerabil efectul de „mușcătură" al bilei pe pistă. Jucătorii care doresc tracțiune suplimentară prin folosirea unui glaspapir mai aspru se expun riscului ca bila să facă un *hook* prea devreme și pot suporta consecințele pierderii rotației laterale la capătul uscat din spatele pistei. Deși pierderea rotației laterale poate fi depășită prin utilizarea unei viteze mari, această strategie, în multe situații, poate afecta profund ritmul și sincronizarea jucătorului și poate fi contraproductivă.

Glaspapirul poate fi utilizat pentru a șlefui foarte bine bila. Un glaspapir de consistență 600 se folosește pentru o șlefuire medie, în timp ce consitențele între 1000 și 2000 se folosesc pentru o lustruire de calitate. Pe de altă parte, Scotch-Brite® a devenit cel mai frecvent folosit produs pentru îndepărtarea luciului de pe bilele noi. De fapt, jucătorii ingenioși stăpânesc arta trasării unei urme pe bilă cu Scotch-Brite® pentru a păstra efectul de alunecare a bilei în prima parte a pistei, dar menținând avantajul tracțiunii pe suprafața pistei unde se formează *hook*-ul.

Perfecționarea materialelor din care sunt făcute bilele

Primele bile de *bowling* erau făcute din lemn. Acum nu se mai folosesc bile de lemn, dar acestea sunt expuse la International Hall of Fame and Museum din St. Louis. Bilele de cauciuc erau făcute inițial din cauciuc pur, dar când Statele Unite s-au implicat în al doilea război mondial la începutul anilor '40, cauciucul a devenit un articol important pentru armată. Ca urmare, cauciucul sintetic a devenit alternativa pentru uzul comun. În vremea aceea, cei mai renumiți producători de bile de cauciuc din Statele Unite erau Brunswick®, Manhattan,

Ace și Ebonite®. Negrul era culoarea principală pentru bărbați, dar existau bile și în alte culori, cu diferite modele, mai ales pentru femei și copii.

La sfârșitul anilor '50, s-au introdus bilele de poliester. Aveau culori aprinse dar, și mai important, bilele de poliester aveau o tracțiune mai mare pe pistă, un avantaj care asigura un potențial mai mare de a obține un scor bun.

Bilele de poliester

Înainte să merg mai departe, mă simt obligat să definesc *poliester*-ul. Mult prea des jucătorii de *bowling* folosesc cuvântul *plastic* pentru a se referi la bilele de poliester. Acesta este cel mai prost folosit cuvânt din lexiconul de *bowling*. Cuvântul *plastic* denotă un amestec făcut de om din diferite rășini artificiale. Termenul corect este *poliester*. La sfârșitul anilor '50, bilele de poliester erau produse și comercializate la scară largă de Brunswick și Columbia 300®, iar curând după aceea, au fost produse de AMF, Ebonite și Manhattan. Bilele de poliester au înlocuit în cele din urmă bilele de cauciuc. Aveau o tracțiune mai mare pentru *hook* și o varietate mare de culori. Cel mai mare preț pentru bilele de poliester multicolore era de 25$.

La începutul anilor '70, Don McCune a creat o metodă de înmuiere a învelișului bilei de *bowling* prin aplicarea unor substanțe chimice extrem de inflamabile, o combinație între metil etil cetonă și toluen. Acest amestec chimic înmuia învelișul exterior al bilei, un truc care a determinat o tracțiune mai mare a bilei pe pistă. Noua formulă magică l-a adus pe McCune de la statutul de muncitor la Jucătorul de *Bowling* al Anului în 1973. McCune a câștigat cinci titluri, a devenit câștigătorul cu cele mai mari încasări în acel an și și-a câștigat recunoașterea ca creator al bilei *soaker*. *Soaker* e termenul folosit pentru bilele care erau cufundate într-o găleată cu substanțe chimice. Nu mult după aceea, din cauza volatilității acestor substanțe chimice, PBA a fost obligată să interzică această practică.

Suprafețele moi asigurau tracțiunea dorită pe pistă, astfel încât Columbia 300 a introdus bila de *bowling* Sur-D în 1974. Era o bilă moale care înregistra mai puțin de 68 pe Durometrul Shur-D. (Durometrul Shur-D e un dispozitiv folosit la măsurarea durității suprafeței unei bile de *bowling*. Bila Sur-D asigură cea mai bună tracțiune la traiectoria tip *hook* decât orice altă bilă făcută la acea vreme. De fapt, această bilă a dominat turneul ABC Masters din 1974 așa cum nu a făcut-o nici o altă bilă. Nu mai puțin de 15 dintre cei 16 finaliști au folosit bila Sur-D. Suprafața moale a bilei Sur-D a fost mult mai predispusă la zgârieturi și scobituri și deseori prezenta neregularități când era pusă pe stativ pe vreme caldă. Jucătorii, bucurându-se de gloria oferită de noile puteri, ignorau efectele dăunătoare și achiziționau noile bile.

Bila Sur-D a devenit așa de revoluționară, încât Congresul American de *Bowling* a instituit un regulament prin care declara ilegale toate bilele care înregistrau mai puțin de 72 de grade pe scara durității. Asociația de Jucători Profesioniști de *Bowling* a mers cu un pas mai departe ridicând gradul de duritate la 75. Noua normă a obligat producătorii să caute materiale care să îndeplinească standardele ABC, dar care să asigure jucătorilor echipamente care sporeau performanța bilelor pe pistă. La puțin timp, Columbia 300 a produs Yellow Dot, o bilă de poliester care îndeplinea norma cerută de 75 de grade de duritate, dar care avea o mai mare tracțiune decât orice altă bilă de pe piață. Yellow Dot a dominat turneul profesionist ca nici o altă bilă și a avut o traiectorie de succes timp de trei sau patru ani.

În 1974, John Fabovich, un proiectant de bile, a introdus prima bilă de *bowling* cu o contragreutate făcută din două piese în poliester. A fost nașterea bilei Faball și, deși contragreutatea în două piese avea niște calități compensatorii, a avut un impact mic sau inexistent în industria producătorilor de bile de *bowling*. Conceptul d-lui Fabovich a fost menit să confere un plus de putere bilelor de *bowling*. Contragreutățile erau plasate în diferite poziții în interiorul bilei ceea ce le sporea puterea pe traiectoria către *pocket*. Creația inovatoare a d-lui Fabovich avea să aibă un impact considerabil asupra industriei producătoare de bile de *bowling* în viitori ani.

În 1976, o bilă de cauciuc cu caracteristici extraordinare de tracțiune și-a pus amprenta pe turneul PBA. A fost proiectată de Louie Trier, un inginer de 48 de ani de la Brunswick. A fost denumită, cum era oportun, Brunswick LT-48™. Într-un an de zile, supervedeta de la Brunswick, Johnny Petraglia, a susținut această bilă și aceasta a devenit Johnny Petraglia LT-48. Bila LT-48 a înlocuit bila Yelllow Dot fiind cea mai populară bilă din turneul PBA și s-a bucurat de o carieră de succes în anii '70 și începutul anilor '80.

Bilele de uretan

La începutul anilor '80, AMF a introdus Angle, prima bilă de uretan aprobată de Congresul American de *Bowling*. Deși prețul bilei părea prohibitiv (89$), a avut un succes fulminant și practic a eliminat alte bile de înaltă performanță. Uretanul, materialul recent descoperit, conferea o tracțiune mai mare pe pistă decât alte bile.

Scepticii și-au exprimat îndoiala în privința bilelor de *bowling* care se vindeau cu 89$, dar prețul nu a stăvilit valul de vânzări-record ale bilei Angle. E inutil să mai spun că alți producători au urmat tendința, iar jucătorii de elită au făcut inutile toate celelalte bile.

În prima parte a anilor '80, John Fabovich a vândut bila Faball unor jucători din St. Louis, John Wonders și Earl Widman. Wonders și Widman au început fabricarea bilelor cu contragreutăți din două piese din uretan. Faball a înregistrat un succes instantaneu cu un nume de marcă cu impact: Hammer (ciocan). Hammer a evoluat destul de bine în turneul PBA în culoarea sa inițială, negru, dar puțin mai târziu, Faball a introdus Blue Hammer (ciocanul albastru), o bilă care nu numai că a devenit ultima modă în turneul PBA, dar și bila aleasă de jucătorii de elită din toată țara până în 1989.

Bilele de uretan reactiv. La sfârșitul anului 1989, un californian, Steve Cooper, a lansat Excalibur, o bilă care asigura cea mai bună traiectorie față de tot ce se produsese până atunci. A fost prima bilă cu un înveliș reactiv. Prin urmare, cuvântul *reactiv* s-a strecurat în jargonul de *bowling*. *Reactiv* descrie capacitatea bilei de a face o traiectorie *hook*. Generează o frecare mai mare cu pista și face un *hook* mai mare. Nu e deloc surprinzător că, într-un an de zile, toți producătorii au trecut la fabricarea bilei reactive.

Bilele de uretan proactiv. La sfârșitul anilor '90, Brunswick a introdus o bilă proactivă făcută din rășini de uretan ce conțineau particule nisipoase. Conținutul nisipos permitea bilei să se prindă practic de pistă și să creeze un efect de *hook* mai mare. În mod firesc, toți producătorii au urmat exemplul lui Brunswick, iar *proactiv* a devenit un alt cuvânt din jargonul de *bowling*.

Deși noile inovații în privința materialelor pentru bilele de *bowling* au determinat o tracțiune mai mare pe pistă și le-a asigurat jucătorilor un avantaj clar pentru realizarea de *strike*-uri, noile materiale au creat probleme echipelor care se ocupă cu întreținerea pistelor din toată lumea. Capacitatea mai mare a bilelor de uretan de a absorbi uleiul, cauzată de porozitatea lor, a mâncat la propriu lustrul pistelor. Porozitatea indică finețea sau capacitatea de absorbție a unui anumit material și este factorul determinant pentru coeficientul de frecare. Așa cum am menționat anterior, cu cât e mai moale sau mai abraziv învelișul bilei, cu atât mai mic e factorul de alunecare, astfel asigurându-se o creștere, un avantaj de tracțiune și o posibilitate mai mare de a crește punctajul.

Deși cele mai multe dintre punctajele uriașe sunt rezultatul condițiilor speciale ale pistelor, Congresul American de *Bowling* și Congresul Internațional de *Bowling* pentru Femei au luat măsuri pentru controlul nebuniei punctajelor prin autorizarea revizuirii a două specificații importante pentru toate bilele de *bowling*. La începutul lui 2001, Comitetele pentru Specificațiile privind Echipamentul ale ABC și WIBC au aprobat micșorarea specificațiilor peste medie ale coeficientului de frecare a bilelor de *bowling* (de la 0,39 la 0,32).

Revizuirea se aplică la orice bilă nouă sau la refabricarea oricărei bile aprobate anterior. Toate bilele actualmente aprobate vor rămâne pe lista bilelor aprobate. Aceste cifre se aplică doar în cazul producătorilor de bile de *bowling*. Acestea pun de asemenea o limită factorului de porozitate permis în toate specificațiile de fabricare viitoare și, ca atare, va limita întrucâtva capacitatea de *hook* a bilei.

Oricât de incredibil ar părea, bilele moderne de *bowling* pentru jucătorii de elită au prețuri cuprinse între 210 și 225 $. Lunar se introduc bile noi, fiecare cu pretenții de supremație. Dar nici o bilă nu e magică. O execuție corectă va învinge inevitabil orice înveliș, contragreutate, amplasare a popicelor sau altele.

Alegerea încălțămintei adecvate

Când vine vorba despre încălțăminte, puteți alege între a închiria și a cumpăra. Pantofii închiriați sunt un articol principal în centrele de *bowling* la îndemâna jucătorilor amatori ocazionali. Dar pantofii de închiriat au mai degrabă două tălpi pentru alunecare decât una pentru alunecare și alta pentru frânare, ceea ce înseamnă că nu contribuie la un joc bun. Pantofii de închiriat îndeplinesc necesitățile celor care nu joacă la modul serios. Cel mai bine e să investiți într-o pereche bună de pantofi care se potrivește cu stilul dvs. de joc și pot face față mai multor condiții de elan.

Condițiile atmosferice pot afecta serios elanul. Vremea influențează partea de elan a pistei. Jucătorii trebuie să se „lupte“ cu suprafețele alunecoase de elan care împiedică frânarea sau cu cele care devin lipicioase și împiedică o alunecare lină. Din această cauză, jucătorii profesioniști se bazează la fel de mult, dacă nu chiar mai mult, pe pantofii de *bowling* decât pe bilele de *bowling*.

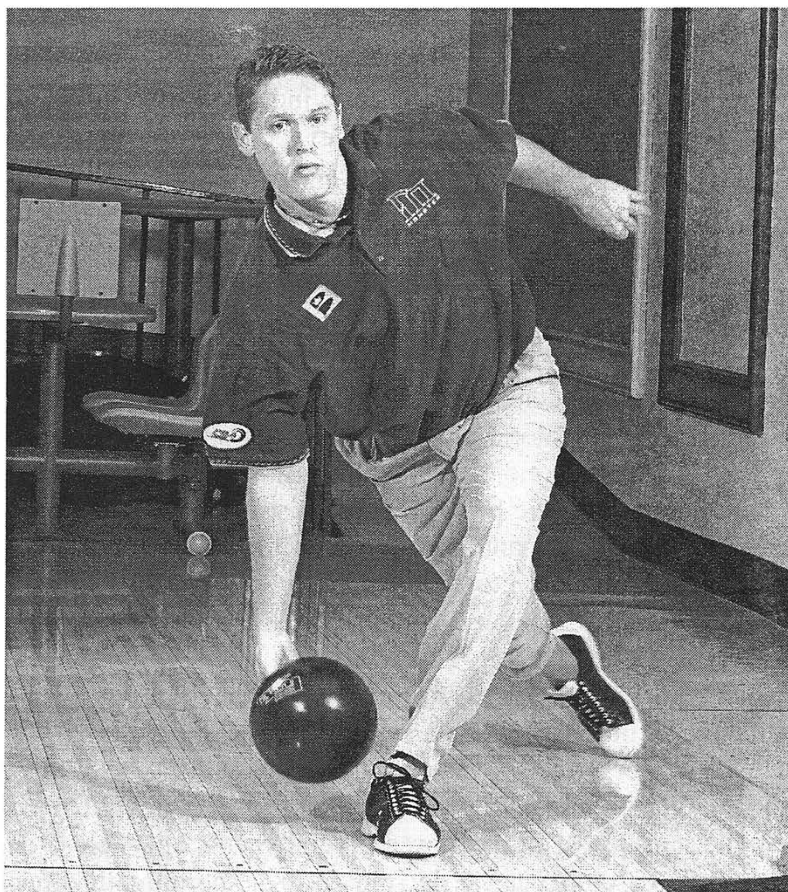
> *„Pantofii de* bowling *sunt mult mai buni astăzi deoarece îți oferă multe posibilități. Astăzi suprafețele de elan sunt făcute din lemn mai moale sau din material sintetic și se alunecă diferit pe ele. Apoi există factorul de umiditate, ridicat sau scăzut, care afectează de asemenea condițiile de alunecare.* Bowling*-ul e un sport ca oricare altul. Dacă vrei să-l practici bine, trebuie să cumperi cel mai bun echipament pentru joc. Dacă dai 30$ pe o pereche de pantofi, asta nu te ajută în jocul tău.“*

Johnny Petraglia
Membru al Galeriei Celebrităților PBA și membru senior al turneului

Pantofii de *bowling* de înaltă performanță de astăzi au tocuri și tălpi interschimbabile proiectate să modifice alunecarea sau frânarea pentru a se adapta oricăror condiții ale suprafeței de elan. Tălpile, tocurile și inserțiile detașabile sunt caracteristici utile ale pantofilor de *bowling*. Totuși, nu sunt absolut *obligatorii* pentru toți jucătorii care iau jocul în serios. Principalul obiectiv al unei alunecări corecte este ca talpa pentru alunecare să fie făcută din piele moale. Talpa celuilalt pantof trebuie să fie făcută din cauciuc moale.

Deși cei mai mulți jucători de *bowling* sunt mulțumiți cu tocurile convenționale, un toc cu o înălțime mai mică sau mai mare pot regla alunecarea. Un toc mai înalt diminuează alunecarea; un toc jos o sporește.

Cei mai mulți amatori din PBA și cei cu un nivel ridicat dau o mare importanță tălpilor pentru alunecare ale pantofilor. Prin urmare, pentru a menține



Jucătorii profesioniști, ca Chris Barnes, recunosc importanța pantofilor care să facă față diverselor condiții ale suprafețelor de elan.

tălpile pentru alunecare curate şi a evita problemele la alunecare, printre accesorii au o perie de sârmă.

„Pe vremuri ne temeam pentru piciorul care aluneca, dar acum ştim că trebuie să avem cei mai buni pantofi pentru piciorul de bătaie. Cu aceste noi combinaţii, poţi face tălpi lipicioase (pentru piciorul care nu alunecă), ceea ce vă conferă o putere mai mare la linia de delimitare a pistei."

Earl Anthony
Membru al Galeriei Celebrităţilor PBA şi ABC şi de şase ori Jucătorul Anului

Perfecţionarea încălţămintei

Din anii '30 până în anii '50, când bilele de *bowling* durau multe sezoane, pantofii de *bowling* durau probabil zece ani, în funcţie de frecvenţa utilizării. Ca majoritatea pantofilor de *bowling* moderni, aveau o talpă de piele pentru alunecare şi una de cauciuc pentru frânare. Se vindeau cu până la 10 $ perechea.

Pantofii de *bowling* au trecut prin schimbări spectaculoase în anii '30 şi '40. În anii '30, marca Jimmy Smith era alegerea jucătorilor de vârf. Erau făcuţi din piele de foarte bună calitate şi se vindeau cu mai puţin de 10 $. Dorinţa de a face pantofi care să facă faţă diferitelor condiţii ale pistei şi care să corespundă necesităţilor jucătorilor cu diferite stiluri de joc a dus la o perfecţionare continuă a încălţămintei. În anii '40 şi '50, pantofii de *bowling* Hyde erau alegerea jucătorilor buni. Exista, totuşi, o excepţie: pantofii Lind făcuţi pe comandă. Capacitatea de alunecare a pantofilor Lind, pe lângă materialul unic de piele de ied din care erau confecţionaţi, au revoluţionat jocul. Jucătorii de vârf alegeau pantofii Lind care trebuiau comandaţi special şi era nevoie de luarea măsurilor în prealabil. Astăzi, pantofii Lind sunt expuşi în magazinele pentru profesionişti din Statele Unite.

Dexter a început să facă pantofi de *bowling* în 1961 şi este acum unul dintre cei mai mari producători de pantofi din America. Au intrat pe piaţa pantofilor de *bowling* performanţi în 1988 când au introdus linia de pantofi SST™ şi l-au angajat pe David Ozio ca reprezentat al PBA. Ozio şi alţi profesionişti au recomandat diverse design-uri şi stiluri, printre care SST3, SST4 şi SST5. Pantoful SST3 a făcut posibilă modificarea puterii de pivotare a tălpii pentru pantoful care nu alunecă. SST4 avea tălpi interschimbabile care modificau alunecarea, iar SST5 avea nu numai tălpi, ci şi tocuri interschimbabile. Reclamele lui Dexter prezintă ataşarea şi îndepărtarea diverselor inserţii Velcro destinate să schimbe schemele de alunecare şi de frânare în 16 combinaţii diferite. Aceşti pantofi au un preţ de 150 $.

Povestea pantofilor Lind

Povestea pantofilor Lind e ca un roman de Horatio Alger. În 1919, Leslie Lind și tatăl său, Erick, aveau un mic magazin de încălțăminte în St. Paul, Minnesota, care fabrica pantofi pentru directorii bogați din domeniul căilor ferate și al lemnului. Făceau de asemenea patine pentru gheață și pantofi de dans. Într-o zi, în 1936, a intrat în magazin un bărbat de la Hamm's Brewery. Domnul era membru al echipei de bowling de la Hamm's și voia să știe dacă dl Lind avea pantofi care să alunece. Lind avea o bucată de piele de căprioară pe care a fost de acord să atașeze o bucată din acest material la talpa pantofului de bowling. A doua zi, omul s-a întors cu restul echipei și a vrut să-i echipeze pe toți. Lind a spus că poate face un pantof care să fie mai bun pentru acest sport decât ceea ce era disponibil atunci și s-a oferit să facă pantofi pentru întreaga echipă. Membrilor echipei le-a plăcut ideea, dar voiau ceva care să fie foarte bun. Înainte de asta, Lind făcuse pantofi de dans din piele de ied roșie pentru o trupă de dans ucraineană. Lind a folosit acest material pentru pantofii echipei de la Hamm's. Membrilor echipei le-au plăcut și i-au folosit într-o partidă cu echipa de la Stroh's Beer din Detroit. La puțin timp după această partidă, echipa de la Stroh l-a chemat pe Lind și i-a solicitat aceiași pantofi. Stroh's a achiziționat noi pantofi din piele de ied roșie în fiecare an după aceea, cu excepția anilor de război.

În 1941, Lind a intrat în armată și a închis magazinul. După ce s-a întors din război, a început să facă pantofi speciali pentru Administrația Veteranilor. Această muncă i s-a părut plină de satisfacții fiindcă, fără acești pantofi, mulți dintre veteranii invalizi nu putea să meargă. Știind că afacerea cu Administrația Veteranilor avea limitele sale și că aceasta își va fabrica în curând singură pantofii, el a continuat să facă pantofi de bowling. Cererea pentru pantofii de bowling a devenit atât de mare încât jucătorii erau nevoiți să aștepte săptămâni întregi, uneori chiar luni pentru a primi pantofii pe comandă care costau între 45$ și 60$, un preț exorbitant la acea vreme.

În 1968, fiul lui Leslie Lind, Jeff, s-a alăturat firmei. În primii ani ai săi de lucru la firmă, Jeff răspundea la telefon, se ocupa de corespondență și a avut ocazia să discute cu mulți jucători de bowling. A învățat mult despre bowling și s-a gândit că sunt necesare niște schimbări în strategia afacerii. Se adunau comenzile. Erau cu 18 luni în urmă și trebuia făcut ceva. În 1970, Lind Shoes s-a mutat la Stillwater, Minnesota, un oraș la 32 km distanță de St. Paul. Au ocupat o fabrică de încălțăminte abandonată și au investit în echipamente noi, iar lucrurile au început să arate foarte bine; de fapt deschideau corespondența dimineața și fabricau pantofii în acea după-amiază.

În 1976, Lind le-a scris celor mai buni zece clienți ai săi (magazinele pentru profesioniști) și le-a oferit pantofi disponibili în toate mărimile, albi, doar lățimea D, cu o comandă de minim 12 perechi. Astăzi, Lind fabrică pantofi de toate mărimile și culorile, cu tălpi și tocuri interschimbabile, toate menite să corespundă necesităților fiecărui jucător de bowling.

„Nu cred că jucătorii din ligă, nici măcar cei buni, realizează cât de important de pantoful de bowling *pentru jocul lor. Dacă un jucător începe să lase în picioare un 10 slab sau dacă bila sa are un rezultat slab, e posibil să nu aibă un echilibru bun la lansare și e timpul să încerce o talpă sau inserții noi.“*

John Handegard
Deținător al 14 titluri și Jucătorul Anului la Seniori în 1991, 1995 și 1996

Deși Lind și Dexter au revoluționat tălpile, tocurile și inserțiile interschimbabile, acest concept inovator trebuie atribuit lui Riedell Shoes din Red Wing, Minnesota. Riedell era specializat în fabricarea patinelor pentru gheață și avea numeroase piețe de desfacere, în special pentru patinele de hochei. La începutul anilor ’50, Paul Riedell a primit un telefon de la Max Lubin, proprietar al unui magazin de articole sportive din Massachusetts. Lubin era specializat în echipament de hochei și de *bowling*. Riedell i-a recomandat un pantof de *bowling* cu bucăți ovale detașabile din centrul tălpii. Se numea pantoful de *bowling* Joe McCord. Într-un fel, conceptul lui Riedell nu a avut același impact asupra jucătorilor de *bowling* din acea vreme ca pantofii sofisticați de *bowling* de astăzi.

Accesorii pentru *bowling*

Mai multe accesorii, printre care genți, suporturi pentru mână și încheietura mâinii, dispozitive de prindere, inserții, prosoape și soluții pentru tratamentele pielii contribuie la îmbunătățirea jocului.

Genţile de *bowling*

Genţile de *bowling* au trecut prin modificări substanțiale în ultimii 20 de ani. În anii ’70 și ’80, genţile Triangle și Colonial erau genţile preferate ale jucătorilor de elită. Fiecare avea cadre metalice care susțineau bilele și un spațiu mare dedesubt pentru pantofi. Aceste genți ofereau spațiu și pentru alte accesorii.

Genţile de *bowling* erau de toată mărimile și formele. Jucătorii amatori pot achiziționa genți pentru o singură bilă care asigură spațiu pentru o pereche de pantofi. Sunt disponibile în magazinele pentru profesioniști, precum și în magazinele de articole sportive și în magazinele universale. Genţile pentru două bile sunt de asemenea disponibile în magazinele universale.

Spre sfârşitul anilor '80, producătorii de bile au mandatat companii din Coreea şi Taiwan să producă cele mai sofisticate genţi de *bowling* cu putinţă. Genţile erau confecţionate astfel încât să ţină două, trei şi patru bile şi aveau spaţiu mare pentru pantofi şi accesorii. Aceste genţi arătau ca genţile de voiaj şi aveau roţi. Au devenit şi mai costisitoare. Profesioniştii şi jucătorii amatori de vârf au trei sau mai multe asemenea genţi în care îşi ţin echipamentul. Jucătorii PBA sunt limitaţi la a ţine 8 bile în dulapul arenei, ceea ce e o cantitate imensă, dat fiind spaţiul limitat alocat în zona jucătorilor la cele mai multe centre de *bowling*.

Suporturi pentru mână şi încheietura mâinii

Diverse dispozitive pentru încheietura mâinii, braţe, degete, coate au invadat piaţa; toate sunt proiectate sau menite să contribuie la executarea aruncării. Se întâlnesc mai frecvent la jucătoarele profesioniste de *bowling*. Carolyn Dorin-Ballard, Kim Adler, Wendy Macpherson şi Aleta Still poartă toate suporturi pentru încheietura mâinii.

E interesant de observat că supervedetele precum Parker Bohn III, Norm Duke, Chris Barnes, Amleto Monacelli şi Walter Ray Williams evită dispozitivele care sporesc performanţa. Cu toate acestea, Jason Couch, Tim Criss, Bon Learn şi Ryan Shafer poartă asemenea dispozitive fie pentru încheietura mâinii, fie pentru mână, fie pentru braţ pentru a executa aruncări de calitate.

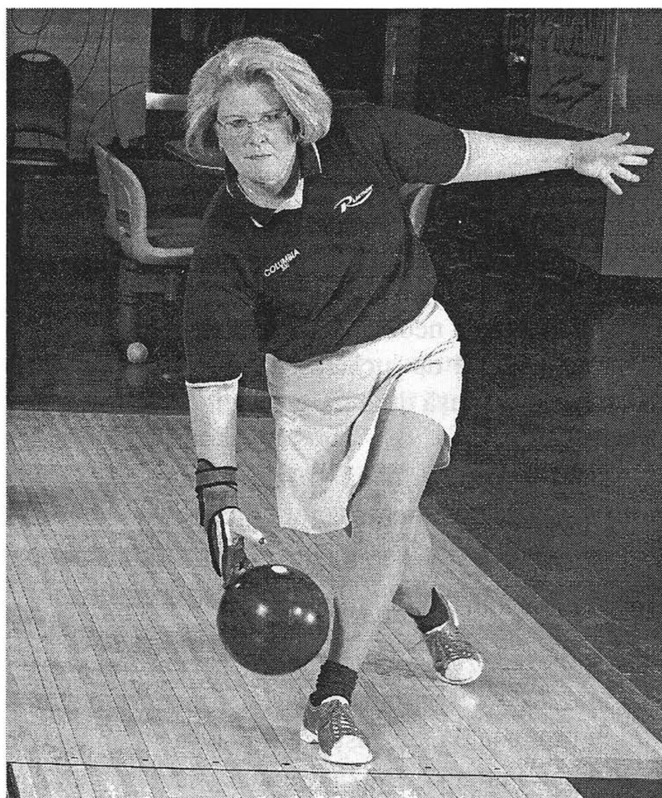
Una dintre accesoriile mai neobişnuite este o mănuşă purtată de Pete Weber. E asemănătoare cu o mănuşă de jucător de golf; adică acoperă mâna. Totuşi, Weber foloseşte această mănuşă doar ca protecţie pentru degete. Nu are nici un efect asupra jocului său.

Deşi unele suporturi pentru mână şi încheietura mâinii par să fie mari şi incomode, s-au dovedit benefice pentru mulţi jucători şi foarte utile pentru femei. De fapt, multe asemenea dispozitive pentru încheietura mâinii sunt concepute astfel încât să împiedice întoarcerea în spate a încheieturii, astfel asigurând o lansare mai fermă. Cu toate acestea, unele dintre cele mai bune lansări ale jucătorilor de vârf sunt realizate cu încheietura mâinii îndoită spre spate şi cu o accelerare rapidă înainte. Acest aspect este tratat pe larg în capitolul 5.

Cu câţiva ani în urmă, atela, un susţinător pentru antebraţ, a fost introdusă în lumea *bowling*-ului. Atela e un dispozitiv care constă în benzi subţiri purtate în jurul zonei dintre încheietura mâinii şi cot. Atela a fost concepută ca un dispozitiv de întreţinere preventivă a tendoanelor antebraţului. Această inovaţie a fost

foarte utilă pentru jucătorul profesionist cu șase titluri, Roger Bowker. Bowker are o poziție ciudată, în care întinde bila cu brațul drept pe șold, o poziție care solicită foarte mult antebrațul. După ce a suferit din cauza tendoanelor tensionate ale antebrațului, Bowker a început să folosească atela. A avut mari satisfacții de pe urma folosirii acestui dispozitiv și, deși nu mai poartă atela, aceasta i-a prelungit cariera.

Accesoriile pentru încheietura mâinii, mână și braț sunt o chestiune de preferință. În multe cazuri, au determinat un confort psihologic. De asemenea, la nivel profesional, e o sursă de venituri pentru jucătorii care susțin aceste produse. E discutabil dacă ele sporesc performanța unui jucător. de exemplu, cu ani în urmă, un mare producător de mănuși a alcătuit un grup consultativ. Acesta a angajat un grup de vedete de renume cu un onorariu lunar. Principala caracteristică a acestei mănuși era o palmă căptușită care făcea ca bila să stea bine în mână. Cu toate acestea, unul dintre jucătorii de top din acest grup a scos



Multe jucătoare profesioniste de bowling, inclusiv Wendy Macpherson, poartă susținătoare pentru încheietura mâinii ca să le ajute în lansarea bilei.

căptușeala și a purtat doar mănușa. De-abia îi acoperea mâna și degetele și nu avea absolut nici un efect asupra lansării bilei. Când a fost întrebat dacă acest dispozitiv îl ajută, a răspuns fără ezitare, „Da, cu vreo 100 $ pe lună."

Banda adezivă

Degetele sunt predispuse la micșorare sau umflare, cauzând dificultăți la prinderea sau lansarea bilei. Banda a devenit cel mai bun mijloc de ajustare pentru a adapta rapid bila favorită. Banda are mai multe texturi; cele mai des folosite sunt cea adezivă și cea de plastic. Fiecare poate avea mari avantaje. Banda adezivă poate întârzia ieșirea degetului mare sau a celorlalte degete. Pe de altă parte, banda de plastic, cu un aspect mai neted, ajută la ieșirea instantanee a oricărui deget și împiedică rămânerea bilei atârnată de degete.

Banda adezivă, similară leucoplastului, permite o prindere mai bună decât banda de plastic. Se aplică pe partea din față a degetului mare cu două scopuri:

1. Împiedică jucătorul să strângă bila de frică să nu îi scape din mână în balansul brațului spre spate. Astfel, jucătorul poate să facă un balans relaxat.

2. Asigură o prindere mai fermă cu degetul mare, o tactică ce simplifică trecerea greutății bilei de pe degetul mare la celelalte degete în momentul desprinderii. Deși această afirmație se opune aparent caracteristicii benzii adezive de a determina o desprindere mai lentă, trebuie menționat că degetul mare a ajuns la punctul de desprindere în plan, iar transferarea greutății de pe degetul mare la celelalte degete este simplificată prin eliberarea degetului mare.

Susțin cu fermitate ieșirea firească, rapidă a degetului mare, mai ales pentru jucătorii cu mâini flexibile. Prin urmare, nu recomand banda adezivă aplicată pe partea din spate a degetului mare. Sugerez folosirea benzii de plastic pentru partea din spate a degetului mare fiindcă formează o suprafață mai netedă și permite ieșirea ușoară a degetului mare.

Dispozitive de prindere și inserții

Mulți profesioniști și jucători amatori de vârf acordă la fel de multă importanță inserțiilor pentru degetul mare și celelalte degete ca și configurațiilor găurilor. Mulți jucători contemporani nu știu că inserțiile erau în vogă în anii '40. Inserțiile au avut succes la mulți jucători de *bowling*, mai ales la cei obișnuiți să folosească banda adezivă ca să se asigure că prind cu putere bila.

Inserțiile inițiale erau de diferite mărimi pentru degete. Se numeau *ovale*. Spre deosebire de inserțiile moderne, nu necesitau găurire și aveau diverse dimensiuni. Cândva între anii '40 și sfârșitul anilor '50, inserțiile ovale au dispărut. De asemenea, în această epocă, Manhattan Rubber Company, un producător de primă mână, a creat o bilă cu o textură de cauciuc moale sub suprafața bilei. Materialul mai moale, aflat la aproximativ 0,6 cm sub suprafața externă a bilei, asigura o prindere fără alunecare.

La sfârșitul anilor '30 sau la începutul anilor '40, Ace Mitchell a introdus Ace-Mitchell Shur-Hooks. Aceste inserții, în forma inserțiilor moderne din bandă adezivă, erau făcute din plută și aveau striații pentru o prindere mai fermă. Sur-Hooks au dominat piața și au fost folosite de aproape fiecare jucător de elită. Sur Hooks erau încă cerute până la începutul anilor '70 și, deși au lăsat loc inserțiilor moderne, sunt încă un articol important în magazinele profesioniste de *bowling*.

La începutul anilor '60, Steve Vesarakis, un californian, a inventat Pro Grip, o inserție solidă din material transparent. În 1961, Don Heimbigner din Vancouver, Washington a cumpărat produsul și l-a dus la Vancouver. Compania a devenit cunoscută ca Don's Sports Systems, apoi s-a schimbat în Pro Sports Systems. Inserțiile au devenit cunoscute sub denumirea de Contour Power Grips.

Deși materialul transparent nu a atras jucătorii de *bowling*, era în conformitate cu ABC. ABC era mandatat să împiedice trișorii să introducă plumb sub suprafața bilei, o escrocherie care punea în pericol integritatea jocului. În 1978, Heimbigner l-a cunoscut pe Ernie Schlegel și l-a numit reprezentant de vânzări în turneul PBA. Datorită lui Schlegel, dispozitivele de prindere au fost reînviate și au devenit un element de bază în arsenalul jucătorului modern de *bowling*. De fapt, mulți alții s-au implicat în afacerea cu dispozitive de prindere, precum Turbo 2-N-1 și Vise Grips.

Prosoapele pentru *bowling*

Prosoapele pentru *bowling* au devenit un articol esențial în geanta cu accesorii a unui jucător de *bowling*. Bilele de *bowling* absorb uleiul de pe pistele recent unse, iar prosoapele sunt foarte utile pentru îndepărtarea urmelor de ulei. În plus, au devenit instrumente utile de publicitate pentru producătorii de bile care creează prosoape cu logo-uri care sunt vizibile clar nu numai pentru mulțimile aflate în așteptare, dar mai ales pentru telespectatorii emisiunilor de *bowling*. Cu toate acestea, prosoapele au devenit o asemenea obsesie, încât mulți jucători șterg bilele când pistele sunt practic fără ulei. Multe accesorii servesc drept consolare psihică.

Tratamentele pentru piele

Jucătorii de *bowling*, mai ales cei care fac un efort mare la executarea loviturilor, adesea au dureri ale degetului mare. Deşi cei mai mulţi aruncători din PBA nu sunt la fel de predispuşi la probleme ale degetelor ca alte tipuri de jucători, pot suferi, cu toate acestea, din cauza dificultăţilor presupuse de aruncările repetate cu bile de 16 p zi de zi, săptămână de săptămână în timpul partidelor de calificare şi rundelor de joc şi în orele de antrenament. *Crankerii* sunt în mod special vulnerabili la durerile degetului mare. De exemplu, degetul mare de la mâna cu care joacă Mark Roth e considerabil mai mare decât degetul mare de la cealaltă mână din cauza lansării puternice.

Putem presupune că cele mai multe tratamente pentru piele derivă din aceleaşi surse ca tratamentul medical pentru piele, colodiu, o soluţie de nitroceluloză care se usucă şi devine un film tare, elastic, pentru protecţia leziunilor. Cea mai populară marcă printre jucătorii de elită este Robby's Skin Protector. Alte tratamente pentru piele sunt disponibile în magazinele profesioniste, dar toate sunt în esenţă legate de colodiu.

Accesoriile joacă un rol important în arsenalul unui jucător de *bowling*. Fiecare accesoriu are scopul lui şi fiecare trebuie integrat după necesităţi în jocul unui jucător de *bowling*. Dar nu uitaţi că ce e bun pentru un jucător nu e întotdeauna bun pentru toţi. Cu toate acestea, cel mai important echipament pentru înalta performanţă este o bilă de *bowling* dotată corespunzător. Genţile, suporturile pentru încheietura mâinii şi pentru mână, banda, glaspapirul şi tratamentele pentru piele pot influenţa pozitiv jocul, dar singura armă ofensivă pentru a doborî popicele este bila care se potriveşte bine, se desprinde de mână uşor şi e lansată pe pistă fără dificultate. Căutaţi serviciile unui tehnician autorizat de *bowling* de la orice magazin profesionist de *bowling* care poartă eticheta *International Bowling Pro Shop Instructors Association.*

13

Participarea cu succes la competiții de ligă și turnee

Există patru moduri în care se poate juca *bowling*: ligă, joc deschis, turneu și de elită. Cel mai grozav lucru în privința *bowling*-ului este că se poate juca la orice nivel, ca activitate recreativă sau ca sport competițional.

Bowling-ul oferă nenumărate ocazii sociale și competiționale. Există camaraderia ce rezultă din apartenența la o echipă, precum și posibilitatea de a-ți atinge țelurile personale, cum ar fi prima serie de 600, apoi prima serie de 700 și, desigur, primul joc de 300.

Bowling-ul de ligă

Bowling-ul de ligă este temelia acestui sport de când s-a format ABC (*American Bowling Congress* – Congresul American de *Bowling*) în 1895. Se formează echipe de doi, trei, patru și cinci jucători care concurează în mod regulat pentru o anumită perioadă. Ligile stabilesc un fel de program competițional în care campionii sunt „încoronați" la sfârșitul sezonului, de obicei la un banchet.

Bowling-ul de ligă e o experiență extraordinară. E o ocazie de a te îndepărta de tensiunile vieții de zi cu zi și de a te relaxa și a te distra cu prietenii și familia. Aproape toți jucătorii profesioniști și-au început cariera în *bowling* jucând într-o ligă. Copiii de la trei ani în sus învață jocul la cursul „Învață să joci *bowling*". Ei ajung în ligile pentru juniori și, în cele din urmă, în ligile pentru adulți unde se joacă în echipă.

Participarea la ligă presupune un grup de persoane care au un interes comun: dorința de a concura în mod regulat în *bowling*. De multe ori, aceasta implică

concurarea cu colegi de serviciu sau prieteni de la biserică sau de la club. Ligile pot fi formate din 4 echipe sau din 50. O echipă e formată din doi, trei, patru sau cinci jucători. Există ligi mixte, ligi pentru seniori, numai pentru bărbați, numai pentru femei și orice altă combinație. Cel mai important lucru este că există ligi pentru fiecare grad de abilitate, datorită unui sistem de handicap.

Ligile pot fi programate dimineața, după-amiaza, seara, în timpul săptămânii sau în week-end. Una dintre cele mai grozave caracteristici ale *bowling*-ului de ligă este faptul că are diverse niveluri de competiție. Jucătorii de mare calibru concurează de obicei în ligile fără handicap, în general denumite ligi clasice, dar, în afară de ligile fără handicap, sistemul cu handicap oferă jucătorilor mai puțin talentați șansa de a juca în echipă cu cei mai buni jucători.

Declinul *bowling*-ului în echipă

Bowling-ul în echipe de cinci persoane, o formă de *bowling* de ligă, a suferit un declin în ultimii 35 de ani. Acest lucru se datorează în principal impactului extraordinar al PBA-ului asupra competițiilor individuale la începutul anilor '60. Înainte de anii '60, a juca la o echipă mare era țelul fiecărui jucător aspirant din America. *Bowling*-ul în echipă oferea entuziasmul competiției la nivel de oraș, de stat și național.

Bowling-ul în echipă la nivel național era cel mai important, înaintea formării Asociației Profesioniste de *Bowling* la începutul anilor '60. Echipe din Chicago, Milwaukee, Detroit, Cleveland, St. Louis și New York, New Jersey aliniau echipe cu multe vedete, dintre care mulți au devenit membri ai Galeriei Celebrităților ABC. Budweiser, Falstaff, Strohs, Hamm's, Pfeiffer's, Meister Brau și Monarch erau suporteri loiali.

Echipele au format cele mai puternice ligi din istoria *bowling*-ului și participau anual la campionatele „all-star" ale *Bowling* Proprietors Association of America (BPAA). Totuși, o dată cu apariția PBA, *bowling*-ul de echipă și-a pierdut farmecul. Supervedetele lui Budweiser Don Carter, Dick Weber, Ray Bluth și Bill Lillard, plus membrii Falstaff Billy Welu, Harry Smith, Dick Hoover și Glen Allison au optat cu toții pentru PBA și pentru gloria performanțelor individuale în jocul profesionist.

În ultimii ani, ABC a organizat Campionatele World Team Challenge. Turneele regionale sunt organizate în toată țara pentru a califica învingătorii care concurează între ei într-un campionat la sfârșitul anului. Formatul în finală se bazează pe sistemul Baker de punctare. E un format creat de Frank Baker, fostul secretar executiv al ABC. Baker a creat această metodă de punctare pentru

turneele FIQ (Federation Internationale des Quilleurs, sau Federația Internațională de *Bowling*).

Sistemul Baker pune un accent mai mare asupra conceptului de echipă și practic elimină individualismul din acest sport. Fiecare jucător joacă un *frame*, primul jucător jucând primul și al cincilea *frame*, al doilea jucător al doilea și al șaselea *frame* și așa mai departe. Ultimul jucător are șansa de a juca două *frame*-uri suplimentare, al unsprezecelea și al douăsprezecelea, dacă face *strike*. Sistemul Baker e frecvent utilizat în colegii ca și în majoritatea jocurilor din FIQ cu punctaj pe echipe.

Punctajul și handicapul

Există o concepție greșită conform căreia, ca să fi un jucător în ligă, trebuie să ai punctaj 180 sau mai bun. Din contră. Punctajul mediu pentru bărbați este 163, iar pentru femei aproximativ 137. *Bowling*-ul a dezvoltat un sistem cu handicap aproape perfect, ceea ce dă posibilitatea jucătorilor cu diferite grade de performanță să concureze pe o bază echitabilă. Poți fi membrul unei echipe oricare ar fi scorul tău.

Liga stabilește o cifră medie mai mare decât gradul de performanță cunoscut al celui mai bun jucător din echipă. De exemplu, dacă cel mai bun jucător are o medie de 176, cifra ar trebui să fie cel puțin 180. Se stabilește și un procent de handicap. Un handicap de 100 de procente este cel mai echitabil sistem. Cu cât e mai mic procentul de handicap, cu atât este mai mare avantajul echipelor și indivizilor cu punctaj mai mare. De exemplu, un handicap de 90 de procente are de obicei rezultate mai strânse decât un handicap de 80 de procente. Handicapul fiecărui jucător este determinat scăzând punctajul său din cifra medie și înmulțind cu procentul stabilit.

Să zicem că aveți un punctaj de 130 și intrați într-o ligă unde cel mai mare punctaj al unei persoane din acea ligă este 180. Procentul de handicap din acea ligă e 90 de procente. Așadar, scădeți 130 din 180 și obțineți 50. Apoi calculați 90 de procente din 50 și obțineți 45 de popice. Astfel, 45 de popice se adaugă la scorul dvs în competiție la fiecare joc.

În fiecare săptămână, liga publică distribuie un buletin informativ cu punctajul fiecărui jucător precum și clasamentul echipei și cel mai bun joc.

Cum să organizezi sau să te alături unei ligi

Organizarea unei ligi de *bowling* începe cu o întrunire la care sunt invitați toți viitorii membri. Se poate ține la un centru de *bowling*, într-un loc public pentru

întruniri sau chiar în casa unui jucător. Membrii trebuie să aleagă un președinte, un vice-președinte, un secretar și un administrator sau o combinație între ultimele două funcții. La prima întrunire, membrii trebuie să aleagă căpitanii de echipă deoarece aceştia formează consiliul director al ligii alături de oficiali. Membrii echipei pot fi şi ei desemnaţi sau fiecare căpitan poate organiza propria echipă.

Înainte ca organizarea ligii să fie încheiată, trebuie să alegeți un comitet format din doi sau trei membri care să se întâlnească cu directorul centrului de *bowling* ca să discute problemele legate de liga dvs. Aceste probleme pot cuprinde preț per joc, zi și oră pentru ligă, numărul de săptămâni programate, numărul de piste necesare, dimensiunea echipelor și strategiile pe care centrul de *bowling* și liga dvs vor să le adopte.

Dacă vreți să vă alăturați unei ligi deja înființate, ar trebui să contactați fie un centru de *bowling*, fie asociația locală de *bowling*. Aceştia vor fi bucuroşi să vă pună în legătură cu ligile care au nevoie de jucători. Toți jucătorii de ligă ar trebui să se străduiască să-și autorizeze liga. *Bowling*-ul de ligă este binevenit în cadrul competițiilor organizate de organismele care guvernează acest sport:

- **ABC** – *The American Bowling Congress* (Congresul American de *Bowling*) reglementează ligile masculine și mixte și supraveghează programul colegiilor împreună cu WIBC.
- **WBIC** – *The Women's International Bowling Congress* (Congresul Internațional de *Bowling* Feminin) reglementează ligile feminine și mixte și supraveghează programele colegiilor împreună cu ABC.
- **YABA** – *The Young American Bowling Alliance* (Federația Americană de *Bowling* pentru Tineret) reglementează *bowling*-ul pentru tineret.

Aceste organizații au fost înființate pentru a menține integritatea și să cultive acest sport, astfel încât membrii să poată avea satisfacții din experiența lor de ligă și de turneu.

Taxele de membru susțin aceste organizații, care oferă multe servicii, printre care premii, reguli, echipamente pentru ligă, publicații, turnee, manuale, strângerea de fonduri pentru ligă, seminarii educative și testarea specificațiilor echipamentelor. Aceste organizații sunt de asemenea o sursă de informații.

Jocul *Open*

Jocul *Open* constă în partide de *bowling* organizate sau neorganizate. Jocul *Open* neorganizat poate presupune câteva partide jucate de prieteni as-hoc. Copiii pot merge cu părinții sau cuplurile pot merge la *bowling* pentru întâlnire. Sau pur și simplu cineva poate vrea să se antreneze fie singur, cu un antrenor, fie cu una sau două persoane care îl pot studia și critica. Totuși, când vă antrenați cu prietenii, trebuie să țineți cont doar de sfaturile jucătorilor sau antrenorilor competenți care cunosc jocul și sunt familiarizați cu stilul dvs de joc. Din păcate, jucătorii de *bowling* se supun vechiului proverb „copilul cu prea multe moașe rămâne cu buricul netăiat". *Bowling*-ul, ca multe alte sporturi individuale, e suprasaturat de așa-ziși antrenori ale căror comentarii sunt bine intenționate, dar nefondate. Deși practica este cheia pentru îmbunătățirea și progresul jocului dvs către un alt nivel, aceasta este benefică doar când se realizează în mod corespunzător.

Jocul *Open* include activități precum petreceri pentru zilele de naștere, ieșiri cu colegii de serviciu, „cosmic" bowling sau rock'n'roll *bowling*.

Bowling-ul de turneu

Bowling-ul de turneu e o activitate organizată în care competiția este acerbă. Aceste evenimente pot avea loc într-o zi, într-un week-end, într-o lună sau în mai multe luni. Se întind de la competiții între centre la campionate pe oraș, pe stat, regionale, naționale și internaționale unde se decernează medalii. Oamenii acordă egală importanță turneelor anuale pe oraș și pe stat care determină campionii la toate categoriile. Cele mai importante turnee neprofesioniste din Statele Unite Turneele Campionatelor anuale ale ABC și WIBC. Acestea sunt concursuri care stabilesc cei mai buni jucători pe echipe, la dublu, la individual etc. Aceste turnee anuale sunt rezervate amatorilor. Se țin pe Arena Națională de *Bowling* din Reno o dată la trei ani pentru ABC și WIBC. În ceilalți doi ani, se țin în comunități care se aleg cu câțiva ani înainte.

În divizia masculină, nu au voie să joace profesioniștii din turneu. Jucătorii regionali și cei care nu sunt în turneu pot participa la turneul anual al ABC. Fiecare echipă are voie să înscrie doi profesioniști din afara turneului. Jucătorii din turneul

PBA care vor să păstreze un palmares ABC şi să stabilească un punctaj pot face asta jucând în turneul anual ABC Masters. Există patru divizii de competiţie în turneul naţional WIBC:

Divizia deschisă	punctaj de 180 şi peste
Divizia 1:	punctaj între 165 şi 179
Divizia 2:	punctaj între 150 şi 164
Divizia 3:	punctaj 149 şi mai puţin

În divizia *Open* a jocului în echipă, regulile WIBC permit doi profesionişti pe echipă. La dublu, se permite un singur jucător profesionist.

Bowling-ul de înalt nivel

Bowling-ul de înalt nivel se poate împărţi în două categorii: profesionist şi amator. Un profesionist în sport este o persoană care fie îşi câştigă existenţa participând la competiţii, fie câştigă la fel de mulţi bani jucând ca şi cu meseria aleasă.

Bărbaţii din turneul PBA şi femeile din turneul PWBA (*Professional Women's Bowling Association* – Asociaţia de *Bowling* Profesionist Feminin) sunt activi şi şi-au declarat statutul. Totuşi, numeroşi jucători din Statele Unite şi din toată lumea preferă să-şi păstreze statutul de amatori, dar, în realitate, îşi câştigă existenţa jucând *bowling*. Numesc acest tip de jucători ca *profesionişti de apartament*. Aceştia se califică la toate turneele de amatori, inclusiv BPAA (*Bowling Proprietors' Association of America* – Asociaţia Proprietarilor de Centre de *Bowling* din America), US Open, ABC Masters, la toate turneele cu fonduri mari, la toate turneele FIQ şi la foarte multe turnee foarte bine plătite din toată lumea care sunt închise pentru jucătorii activi din PBA şi PWBA. Aceşti amatori sunt omniprezenţi la toate turneele High Roller şi Eliminator şi intră practic în toate partidele de o seară. De obicei amatorii profesionişti nu câştigă marele premiu, dar iau cea mai mare parte a banilor la partidele de o seară.

Mulţi dintre aceşti aşa-zişi amatori câştigă ca orice profesionist de vârf şi mult mai mult decât majoritatea profesioniştilor din turnee. Cu toate acestea, jucătorii de elită care nu sunt în categoria amatorilor profesionişti concurează pentru locuri în Team USA. Team USA oferă membrilor ABC, WIBC şi YABA posibilitatea de a-şi reprezenta ţara în competiţiile internaţionale.

Organismul care guvernează *bowling*-ul

Bowling-ul este cel mai vast sport organizat din lume. Aproximativ 80 de milioane de oameni merg anual la centrele de *bowling*, iar numărul neoficial de jucători care practică *bowling*-ul în cadru organizat este de cca 5 milioane. De regulă, toate organizațiile au nevoie de regulamente. ABC, organismul care guvernează *bowling*-ul organizat din 1895 are răspunderea de a menține standardele jocului prin specificațiile pentru echipament. (WIBC împreună cu ABC răspund de standardele jocului de la mijlocul anilor '80.) ABC și WIBC fac inspecții anuale ale pistelor pentru a verifica dacă acestea sunt în conformitate cu specificațiile.

ABC și WIBC stabilesc regulile jocului și asigură îndrumarea pentru ligi și turnee. Asigură de asemenea o Curte de Apel unde disputele și problemele privind regulile ce se pot prezenta spre revizuire, consiliere și decizie dacă este necesar. Printre altele, ABC și WIBC acordă premii, asigurare automată pentru peste 175 de milioane $ în fiecare sezon și materialele esențiale pentru fiecare ligă. Dar, cel mai important, ABC și WIBC păstrează integritatea acestui sport!

Astăzi, peste 80 de milioane de oameni vizitează centre de *bowling* în toată America de Nord cel puțin o dată pe an. *Bowling*-ul este unul dintre sporturile cele mai populare din America, dar, și mai important, este unul dintre cele mai organizate. Aproape patru milioane de adulți și tineri participă în mod regulat la ligi autorizate în toată America de Nord. *Bowling*-ul nu place doar în America de Nord. A progresat rapid în America Centrală, America de Sud, Europa, Asia și Australia. Se joacă în peste 80 de țări din toată lumea și este recunoscut de Comitetul Olimpic al Statelor Unite și ca sport în care se decernează medalii la Pan American Games. Este unul dintre puținele sporturi în care participanți obișnuiți se pot califica la competiții internaționale.

Jucători profesionişti antrenaţi de John Jowdy

PBA

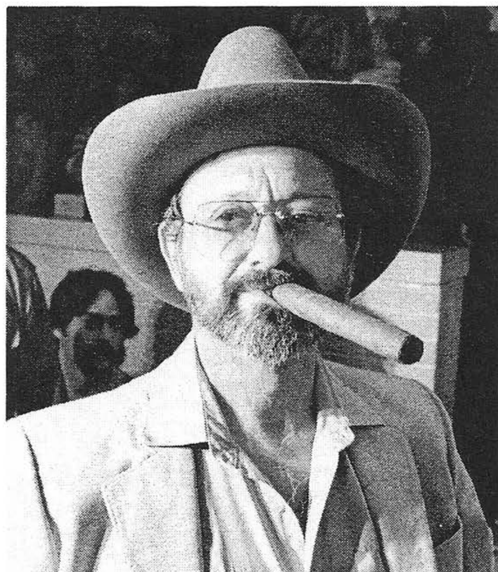
Rich Abboud
Bryan Alpert
Mike Aulby
Mark Baker
Del Ballard
Bob Benoit
Jeo Berardi
Parker Bohn III
George Branham
Allie Clarke
Paul Colwell
Steve Cook
Tim Criss
Tom Crites
Darrel Curtis
Tommy Delutz
Scott Devers
Dale Eagle
Frank Ellenberg
Tomma Evans
Pete McCordic
Marc McDowell
Sam Maccarone
Dave Ferraro
Joe Firpo
Paul Fleming
Eric Forkel
Don Genalo
Jeff Germann
John Handegard
Bob Handley
Patrick Healey
David Husted
Marshall Holman
Steve Hoskins
Tommy Hudson
Don Johnson
Jack Jurek
Rudy Kasimakis
Steve Kloempken
Paul Koehler
Larry Lichstein
Jeff Lizzi
Charlie Tapp
Brian Voss
Kent Wagner

Tim Mack
Steve Martin
John Mazza
Amleto Monacelli
Jeff Morin
Rowdy Morrow
Warren Nelson
Andy Neuer
David Ozio
Ron Palombi
George Pappas
Randy Pedersen
Johnny Petraglia
Phil Prieto
Jimmy Pritts
Ed Richardson
Phil Ringener
Jay Robinson
Mark Roth
Joe Salvemini
Carmen Salvino
Ernie Schlegel
Teata Semiz
Mike Shady
Robert Smith
Bill Spigner
Jess Stayrook
Rick Steelsmith
Bret Sterley
Gene Stus
Bill Swanson
Lonnie Waliczeck
Chris Warren
Del Warren
Wayne Webb
Pete Weber
Derek Williams
Steve Wilson
Danny Wiseman
Rich Wolf
Steve Wunderlich

PWBA

Donna Adamek
Debbie Ayers
Alayne Blomenberg
Pam Buckner
Paula Carter
Tori Romeo Carter
Cheryl Daniels
Anne Marie Duggan
Nikki Gianulias
Vesma Grindfels
Lilia Johnson
Tish Johnson
Millie Ignizio Martorella
Pat Mercatanti
Betty Morris
Kelly Morrow
Robin Romeo Mossontte
Aleta Sill
Lisa Wagner

Despre autor


Prin amabilitatea *Bowlers Journal International*

John Jowdy este o legendă în *bowling*. E recunoscut pe plan național și internațional ca autor, bun orator și antrenor pentru jucători profesioniști. A antrenat peste 100 de jucători profesioniști și mulți dintre jucătorii de *bowling* cu care a lucrat - inclusiv David Ozio, Del Warren, Randy Pedersen, Steve Hoskins și Kent Wagner - au câștigat primele titluri abia după ce au lucrat cu el.

În cinstea experienței sale de antrenor, Jowdy a fost inclus în Galeria Celebrităților Asociației Profesioniste de *Bowling* (PBA) și în Galeria Celebrităților Congresului American de *Bowling* (ABC), precum și în Galeria Celebrităților Texas *Bowling* și San Antonio *Bowling*. A lucrat cu aproape fiecare jucător de *bowling* de talie mondială, inclusiv Donna Adamek, Mike Aulby, Parker Bohn III, Nikki Gianulias, Marshall Holman, Dave Husted, Tish Johnson, John Mazza, Amleto Monacelli, Betty Morris, Robin Romeo Mossontte, Mark Roth, Rick Steelsmith, Brian Voss, Lisa Wagner, Chris Warren, Pete Weber și Danny Wiseman.

Jowdy e recunoscut pentru predarea elementelor de execuție și deprinderilor jocului și a fost denumit maestrul predării tehnicii brațului liber (free armswing). Dă lecții particulare și conduce o serie de seminarii, „*Bowling* la cel mai înalt nivel". Este și un scriitor prolific și talentat. A primit numeroase premii, printre care cele mai prestigioase premii pe care le poate primi un autor de cărți de *bowling*: Premiul The Flowers for the Living, Premiul de Merit Mort Luby și Premiul umanitar DBA. Fost președinte al Asociației autorilor de cărți de *bowling* din America, el continuă să scrie un articol lunar care apare în peste 20 de publicații naționale, precum și articole educative pentru *Bowling Digest* și *Bowling This Month*. Columbia Industries, pentru care Jowdy e consultant profesionist al turneului, a înființat o bursă anuală în cinstea lui.

Jowdy locuiește în San Diego, California, cu soția sa, Brenda.

BOWLING

„John Jowdy m-a ajutat să ajung în galeria celebrităților în bowling; acum, ceea ce am învățat de la John Jowdy e scris pentru ca toți jucătorii de bowling să învețe."

Mike Aulby
De 27 de ori campion PBA şi ABC şi membru al Galeriei Celebrităților PBA

„John Jowdy pune complexul joc de bowling într-un format pe înțelesul tuturor, care, fără îndoială, îi va ajuta pe toți jucătorii de bowling."

Marshall D. Holman
Membru al Galeriei Celebrităților PBA

„Am lucrat cu John Jowdy câțiva ani şi cred că e extraordinar faptul că şi-a adunat într-o carte metodele sale de predare a bowling-ului."

Nikki Gianulias
Membră a Galeriei Celebrităților din Bowling-ul Profesionist Feminin

„Dacă doriți să ajungeți la următorul nivel, atunci această carte e pentru dumneavoastră; John Jowdy este unul dintre cei mai buni antrenori din Turneul PBA."

Parker Bohn III
Jucătorul anului PBA în 1999

Îmbunătățiți-vă tehnica de joc la bowling cu ajutorul lui John Jowdy, unul dintre antrenorii de vârf din lume. În *Bowling: cum să vă însuşiți tehnica execuțiilor pentru a realiza un scor maxim,* Jowdy vă învață cum să vă dezvoltați şi să vă rafinați tehnica pentru a ajunge la un joc echilibrat şi la scoruri mari. Învățați cum să:

- vă îmbunătățiți fiecare etapă a loviturii, de la poziția inițială la mişcarea brațului după lansarea bilei;
- utilizați un balans liber al brațului pentru o mişcare mai lină;
- realizați un control mai bun la lansarea bilei în traiectoria tip „hook";
- alegeți cea mai bună strategie de aruncare a bilei pentru fiecare situație;
- vă adaptați eficient la diferitele condiții ale pistei;
- vă antrenați într-un mod mai productiv pentru avea rezultate în competiții.

Profitați de acestea şi de multe alte lecții de la maestru şi culegeți roadele în fiecare rundă, în fiecare joc.





ISBN 973-7725-11-5

Editura ASAB